

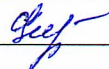
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 18 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РАССМОТРЕНА**

На педагогическом совете  
школы  
Протокол № 1  
от « 26 » августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора



Федченко И.Е.

« 16 » августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ



«ШКОЛА № 18 Г.О.  
ТОРЕЗ»

Гализина С.А.

Приказ № 166  
от « 26 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Зарница»**

**«Спортивно-оздоровительное направление»**

**7-9 классы**

**Торез 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочных занятий по предмету «Физическая культура» по курсу «Зарница» имеет спортивно-патриотический, военно-патриотический, духовно-нравственный и прикладной характер, который способствует:

- популяризации основ здорового образа жизни;
- формированию у школьников и подростков сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности,
- совершенствованию морально-психологического состояния, определенного социально-нравственного, духовного и физического развития подрастающего поколения;
- пропагандирует позитивные отношения к воинской службе и профессии спасателя.

Программа составлена на основе требований и рекомендаций следующих нормативно-правовых документов Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайными ситуациями и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, Министерства обороны Донецкой Народной Республики:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);

- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодежи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей».

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ИНС, от 03.08.2018 № 249-ИНС от 12.06.2019 № 41-ИНС, от 18.10.2019 № 64-ИНС, от 13.12.2019 № 75-ИНС, от 06.03.2020 № 107-ИНС, от 27.03.2020 № 116-ИНС);

- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;

- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей».

- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №310

**Актуальность.** Данная программа актуальна для современных школьников, где важную роль играет вовлечение учеников в различные секции и спортивные кружки. Это формирует позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие. Занятия в кружке формируют у обучающихся морально-волевые качества, чувства патриотизма, прививают любовь к родному краю, уважение боевых и трудовых традиций Донбасса и воспитывают гражданскую ответственность и готовность к защите Отечества.

Программа курса «Зарница» содержит новые подходы, формы и методы воспитания во внешкольной работе с детьми: подготовка к конкурсам, смотрам, эстафетам. Занятия направлены на освоение азов начальной военной и медико-санитарной, пожарно-спасательной, туристской, общефизической подготовки обучающихся общеобразовательных организаций.

**Цель программы: подготовка детей к военно-спортивным испытаниям игры «Зарница».**

**Задачи**

**Образовательные:**

- формирование базовых знаний, умений, навыков двигательных действий и тактических приёмов в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного характера, навыков оказания доврачебной помощи;
- обучение выполнению элементов военно-прикладного, туристско-поискового, пожарно-спасательного характера, методам самозащиты в условиях угрозы жизни.

**Воспитательные:**

- воспитание у школьников патриотизма, любви к Отечеству, уважения к народным обычаям, традициям, национальным ценностям, правам человека и гражданина, чувства собственного достоинства, ответственности перед законом за свои действия;
- способствовать воспитанию дисциплинированности, чувства товарищества, коллективизма подростков, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности;
- формирование у школьников устойчивых убеждений относительно приоритета здоровья, как основного условия реализации физического, психологического, социального и духовного потенциала человека с учетом его индивидуальных особенностей;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья, улучшению и профилактике нарушений осанки;
- развитие общей и специальной физической подготовки учащихся.

**Мотивационные:**

- формирование гражданской ответственности.

**Оздоровительные:**

- воспитание устойчивого отношения к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности образовательной программы**

Программа разработана на основе Положения игры «Зарница» с учетом элементов по военно-прикладной подготовке, спасению, сохранению и жизни в экстремальных условиях, активного и здорового образа жизни обучающихся. Программа кружка нацелена на подготовку обучающихся к спортивно-патриотической туристской игре «Зарница».

**Программа включает в себя следующие разделы:**

1.	Вводное занятие. Организационные вопросы
2.	Строевая подготовка «Статен в строю, силен в бою»
3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. «Отличник общефизической подготовки»
4.	Военно-прикладная подготовка «Штурм»
5.	Спасательно-прикладная и доврачебная подготовка

	« Эвакуация пострадавших»
6.	Туризм «Следопыт»
7.	Туризм « Полоса препятствий»

### Ожидаемые результаты

Конкретным результатом обучения должно быть развитие жизненных (психосоциальных) навыков школьников, таких как: умение принимать и решать проблемы, творческого и критичного мышления, общения, оценка и чувства достоинства, оказания сопротивления давлению, межличностных отношений, преодоление эмоций и стресса, сочувствие, чувства гражданина. Внеурочные занятия развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, выносливость, быстроту, силу, скоростно-силовые качества; повышают умственную и физическую работоспособность школьников.

Участие в соревнованиях является экзаменом как для спортсменов, так и для их преподавателей, где итоги выступления школьников позволяют обсудить, насколько методически правильно и тактически грамотно был построен весь тренировочный процесс, сумели ли участники в должной мере подготовиться и в полном объеме реализовать свои умения и навыки, приобретенные в предыдущих соревнованиях подготовительного периода. Поэтому, участвуя в различных соревнованиях спортивного и военно-прикладного характера, школьники разносторонне развиваются.

### Прогнозируемые результаты

Учащиеся должны **знать**:

- правила безопасности жизнедеятельности во время занятий. Предупреждение травматизма;
- правила выполнения самостоятельных занятий ОФП, основ физической и специальной подготовленности. Предупреждение травматизма ;
- представление о тактических и технических приемах военно - прикладной направленности в условиях чрезвычайных ситуаций, уровень туристской и общефизической подготовки обучающихся;
- подбор заданий для самостоятельных занятий, правильное распределение своей физической нагрузки. Гигиена и закаливание организма.
- выполнение изученных тактических и технических приемов военно - прикладной направленности, уровень туристской и общефизической подготовки обучающихся в прохождении этапов «Зарницы»;
- подбор заданий для самостоятельных занятий, правильное распределение физической нагрузки.

**уметь**:

- выполнять тактические и технические приемы военно - прикладной направленности в условиях, приближенных к чрезвычайным ситуациям, начальный уровень туристской и общефизической подготовки обучающихся;
- выполнять подбор самостоятельных занятий ОФП , соблюдая правила безопасности жизнедеятельности во время занятий;
- осуществлять командные действия.
- четко выполнять тактические и технические приемы военно - прикладной направленности, элементы туристской и общефизической подготовки обучающихся в прохождении этапов «Зарницы»;
- выполнять упражнения на развитие двигательных качеств ученика;
- осуществлять командные действия;
- выполнять конкурсные этапы на соревнованиях, соблюдая правила безопасности жизнедеятельности.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Внеурочные занятия по предмету «Физическая культура» реализуется в общеобразовательной организации ГБОУ «Школа № 18 г.о. Торез» в 2024-2025 учебном году в объёме 1 час недельной нагрузки в 7-9 классах за счет часов модуля «Спорт» по курсу «Зарница» в объеме 34 часа ( 1 час в неделю, 34 учебных недели)

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Класс					
		7-а	7-б	8-а	8-б	9-а	9-б
1	Вводное занятие. Организационные вопросы	1	1	1	1	1	1
3	Строевая подготовка « Статен в строю , силен в бою»	7	8	7	7	7	6
4	«Отличник общефизической подготовки».	7	7	7	7	7	6
5	Военно-прикладная подготовка «Штурм»	3	3	3	3	3	3
6.	Спасательно-прикладная и доврачебная подготовка « Эвакуация пострадавших»	6	6	6	6	6	4
7	Туризм « Полоса препятствий»	6	6	6	6	6	6
8	Туризм «Следопыт»	4	4	4	4	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристская топография. — М., 1983.
2. Алтунин А.Т. Формирование гражданской обороны в борьбе со стихийными бедствиями. — М.: Стройиздат, 1978.
2. Бардин А. Азбука туризма. — М., 1985.
3. Борчук Н.И. Медицина экстремальных ситуаций. — Минск. Высшая. шк. 1998.
4. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. — Краснодар. "Советская Кубань" 1996.
16. Курилова В.И. Туризм: Учебн. пособ. для пед. институтов. — М.: Просвещение, 1988.
17. Линчский Э.Э. Психологический климат туристской группы. — М., 1981.
19. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебн. для средних учебн. заведений. — М.: Просвещение, 1988.
25. Садикова Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. — Минск: Современный литератор, 1999.
28. Черняков Г.О. Медицина катастроф. — К.: Здоров'я, 2002.
26. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. Москва. ПРОФИЗДАТ. 1985.
27. Андреев Н.В. Топография и картография: Факультативный курс. М., Просвещение, 1985
28. Романенко В.А. Двигательные особенности человека. — Донецк: УКЦентр, 1999.-336с.
29. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, — 1989.