**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования Вологодской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации Устюженского муниципального округа‌**​

**МОУ "Брилинская школа"**



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Зарничка»

на 2023 – 2024 учебный год

для учащихся 1-4 классов

**Пояснительная записка.**

**Направленность дополнительной образовательной программы.**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.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.** 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.

**Цель программы:**  гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

**Задачи:**

1. Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, 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.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:**в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитание.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы –** программа рассчитана на 2023 – 2024 учебный год.

**Формы и режим занятий –** занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по два часа.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности –** это выезды на окружные и городские соревнования по «Зарнице».

**Программа разработана на основе**Воспитательной программы школы

**Содержание программы**

**1. Общая физическая подготовка.**

Занятия проводятся не реже четырех дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 6-10 лет 1 ч.

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

1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

1.5 Командные игры.

**2.Строевая подготовка.**

2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

2.2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.

2.3 Сигналы управления строем.

2.4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

2.5 Исполнение песни в строю, отдание воинской чести во время движения отряда.

2.6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

**3. Юнармейцы-разведчики.**

3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.

3.2 Движение по азимуту.

3.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.

3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.

3.5 Измерение расстояния различными способами.

3.6 Организация движения по азимуту.

**4. Юнармейцы-санитары.**

Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

4.1 Личная и общественная гигиена.

4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.

4.3 Понятие раны. Виды ран.

4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожения, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы  искусственного дыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники  безопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

**Количество часов.**

Программа рассчитана на 34 часа в год.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование

**Ожидаемые результаты**

* Повышение уровня физической подготовки учащихся
* Повышение интереса к туризму и спорту
* Приобретение спортивных и туристических навыков
* Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ЗАНЯТИЙ «ЗАРНИЧКА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Оборудо-вание** |
| 1 | Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 2 | Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 3 | Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 4 | Развитие координатных способностей: челночный бег 3\*10 метров, Игры на местности. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 5 | Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой". | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 6 | Эстафета по кругу, передача эстафеты.  Общая физическая подготовка. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 7 | Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 8 | Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 9 | Бивуак. Установка палатки. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 10 | Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 11 | Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 12 | Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 13 | Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выностливость. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 14 | Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 15 | Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 16 | Развитие выностливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 17 | Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Игры и эстафеты с элементами метания. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 18 | Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 19 | Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 20 | Развитие ловкости в эстафетах. Подвижные игры на местности. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 21 | Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 22 | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 23 | Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 24 | Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 25 | Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 26 | Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 27 | Правила и техника разведения костра. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 28 | Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 29 | Силовые эстафеты. Круговая тренировка. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 30 | Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 31 | Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 32 | Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 33 | Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения. | 1 |  | Свисток, секундомер |
| 34 | Развитие равновесия в эстафетах и играх. | 1 |  | Свисток, секундомер |

**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. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.