

Приложение
к основной общеобразовательной программе основного общего образования,
утвержденной приказом № 284-од от 31.08.2020г.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Кудровский центр образования № 1»**

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«ЗАРНИЦА»**

2020-2021 учебный год
8 класс

Составил:
Попов Александр Васильевич,
учитель ОБЖ

г. Кудрово
2020г

Планируемые результаты

- Повышение уровня физической подготовки обучающихся
- Повышение интереса к спорту
- Приобретение спортивных навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

1.1 Правила 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, отдавание 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. Огневая подготовка.

4.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

4.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

4.3 Снаряжение магазина.

4.4 Основы и правила стрельбы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов (теория + практика)
1.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1
2.	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1
3.	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1
4.	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	1
5.	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1
6.	Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1
7.	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1
8.	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1
9.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1
10.	Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.	1
11.	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности.	1
12.	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1
13.	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	1
14.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	1
15.	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности.	1

16.	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1
17.	Строчевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1
18.	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1
19.	Развитие координационных способностей в челночном беге (3*10; 10*10). Строчевые упражнения. Подвижная игра на местности.	1
20.	Провести командную игру на местности с элементами марш-броска.	1
21.	Разборка и сборка АК.	1
22.	Снаряжение патронами магазина АК.	1
23.	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1
24.	Строчевая подготовка. Подвижные игры в равновесии.	1
25.	Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	1
26.	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	1
27.	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.	1
28.	Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строчевая подготовка.	1
29.	Правила и техника прицеливания. Огневая подготовка.	1
30.	Строчевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1
31.	Бег по пересеченной местности с заданиями. Подвижные игры на внимание.	1
32.	Огневая подготовка.	1
33.	Огневая подготовка.	1
34.	Огневая подготовка.	1