

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ефимова М.Ю.

Приказ от 30.08.2023 № 327-оу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности

«Зарничка»

ДЛЯ 4 КЛАССА

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

2023 г.

Пояснительная записка.

Цель и Задачи: Создание условий для развития физических навыков и умений учащихся средствами нравственного, патриотического и физического воспитания. Создание единого сплоченного коллектива, способного участвовать в профильных соревнованиях.

Реализация воспитательного потенциала занятий может предусматривать: максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания курса, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помочь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого курса;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- обращаться за помощью;
- предлагать помочь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;

Ожидаемые результаты

В результате освоения курса будут:

- сформировано ценностное отношение к России, своему народу, краю, государственной символике, законам РФ, старшему поколению, к природе.
- обучающиеся имеют знания о значимых страницах истории страны, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга, о традициях и культурном достоянии Родины, о моральных нормах и правилах поведения.
- сформировать начальное представление о пожарной безопасности, правилах дорожного движения, технике пешеходного туризма, гражданской обороне, первой помощи.
- дать начальные навыки работы с ПТВ, автомобильной аптечкой, индивидуальными страховочными системами, средствами защиты органов дыхания.

Содержание программы «Зарничка»:

1. «Вводное занятие»

Набор обучающихся в группу. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. История и традиции Игры «Зарница».

2. «Основы техники пешеходного туризма».

Знакомство с видами туризма. Страховочные системы (обвязки). Знакомство с основными элементами туристического снаряжения. Основные искусственные и естественные препятствия. Организация подъемов и спусков. Организация и преодоление переправ. Преодоление специальных препятствий. Следопыт: изучение видов костров, следов животных, знаков МКАС.

3. «Ориентирование».

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки топографических и спортивных карт. Способы ориентирования. Виды ориентиров. Тактика спортивного ориентирования. Виды дистанций. Ориентирование в лабиринте. Компас. Ориентирование по азимуту. Дистанция «выбор», «заданная». «Топографическое домино».

4. «Общая физическая подготовка».

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Задачи и средства общей физической подготовки. Типы физических упражнений. ОФП. Развитие двигательной активности. Выявление особенностей физического развития обучающихся. Силовая подготовка.

5. «Основы военной службы».

Стрелковая подготовка.

Основы теории стрельбы. Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности. Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Меры безопасности при обращении с оружием и выполнении учебных стрельб. Правила прицеливания. Практическая стрельба. Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа, с колена, стоя. Разборка-сборка АКМ.

Военно-историческая подготовка.

История вооруженных сил, боевых традиций армии и флота, других силовых структур. Страницы воинской славы. История создания геральдики. История создания герба и флага России.

Строевая подготовка.

Строевые приемы на месте. Строевые приемы в движении. Индивидуальная строевая подготовка. Строевая песня. Действия и ритуалы знаменной группы. Воинские звания и знаки различия.

6. «Основы гигиены и первой помощи».

Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей. Приемы транспортировки пострадавших. Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах, первая медицинская помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении.

7. «Основы противопожарной подготовки».

Правила обращения с огнем в квартире, доме. Причины возникновения пожара в доме, квартире, способы тушения. Правила установки елки, электротирлянд, пользования пиротехническими средствами. Знаки пожарной безопасности, их назначение. Виды и назначения огнетушителей Надевания боевой одежды пожарного. Практические занятия со стволом, пожарным рукавом, разветвлением. Отработка вызова пожарной охраны.

8. «Безопасность дорожного движения».

Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей. Сигналы светофора и регулировщика. Требования к движению велосипедов, мопедов Изучение дорожных знаков. Фигурное вождение велосипеда. «Веломастерская».

9. Заключительное занятие.

Контрольный опрос по темам. Тестирование. Зачет по практическим знаниям.

Формы проведения занятий:

Тематические беседы, выполнение нормативов, участие в спортивных турнирах, фестивалях, практические занятия в спортивном зал

Тематическое планирование с учетом электронных образовательных ресурсов:

№	Название раздела/темы	Общее количество часов	ЭОР и ЦОР
1	Вводное занятие	1	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
2	Основы техники пешеходного туризма	7	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
3	Ориентирование	2	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
4	Общая физическая подготовка	1	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
5	Основы военной службы	8	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
6	Основы гигиены и первой помощи	5	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
7	Основы противопожарной подготовки	7	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
8	Безопасность дорожного движения	2	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
9	Заключительно занятие	1	<i>РЭШ Электронный учебник</i>

Тематическое планирование курса «Зарничка» в 4 классе

	Тема занятия	ЭОР
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. История и традиции игры «Зарница». Подвижные игры и эстафеты.	http://school-collection.edu.ru/
2	Знакомство с видами туризма. Чем интересны и полезны походы. Игра: «Узнай, в какой поход пойдем?».	http://school-collection.edu.ru/
3	Комплексные упражнения скоростно-силовых способностей. Комплексные упражнения для развития выносливости.	http://school-collection.edu.ru/
4	Виды ориентирования. Топографические знаки. Обращение с компасом и картой. Ориентирование в лабиринте. Определение азимута.	http://school-collection.edu.ru/
5	Навыки ориентирования в лесу по местным признакам. Нахождение сторон света без компаса. Ориентирование о-фото.	http://school-collection.edu.ru/
6	Эстафета: "Топографическое домино". Туристские узлы, их назначение и применение в походе.	http://school-collection.edu.ru/
7	Узлы для присоединения веревки к опоре. Узлы для связывания веревок. Схватывающие узлы. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развязается».	http://school-collection.edu.ru/
8	Личное и групповое туристское снаряжение. Индивидуальные страховочные системы. Способы обвязывания.	http://school-collection.edu.ru/
9	Техника пешеходного туризма. Преодоление переправ: "бревно", "навесная переправа",	http://school-collection.edu.ru/
10	Техника пешеходного туризма. Преодоление переправ: "спуск", "подъем", "траверс склона", "бабочка".	http://school-collection.edu.ru/
11	Выкладывание костров, постановка укрытий, выкладывание знаков бедствия.	http://school-collection.edu.ru/
12	Правила безопасности при обращении с оружием. Разборка-сборка АКМ.	http://school-collection.edu.ru/
13	Назначение, боевые свойства оружия. Снаряжение магазина АКМ патронами.	http://school-collection.edu.ru/
14	Правила пользования средствами индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Надевание ватно-марлевой повязки, противогаза на себя и пострадавшего.	http://school-collection.edu.ru/
15	История Отечества, история Вооруженных Сил России. История флага, герба, гимна России.	http://school-collection.edu.ru/
16	Строевые команды. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй.	http://school-collection.edu.ru/
17	Выполнение строевых приемов. Смыкание и размыкание строя, повороты на месте.	http://school-collection.edu.ru/
18	Строевые команды, выполняемые знаменной группой, торжественный вынос знамени.	http://school-collection.edu.ru/
19	Смена знаменной группы. Пост №1.	http://school-collection.edu.ru/

20	Животный и растительный мир родного края. Лекарственные растения, ядовитые и полезные грибы. Викторина: «Старичок-лесовичок».	http://school-collection.edu.ru/
21	Первая помощь. Способы транспортировки пострадавшего.	http://school-collection.edu.ru/
22	Термины и определения: травмы, ранения, ожоги и обморожения, обморок, удушение, отравление, тепловой и солнечный удары, утопление, укусы. Виды повязок.	http://school-collection.edu.ru/
23	Виды кровотечений и способы их остановки. Наложение давящей повязки, жгута, жгута-закрутки.	http://school-collection.edu.ru/
24	Травмы, полученные при пожаре. Ожоги. Оказание первой помощи.	http://school-collection.edu.ru/
25	Профессия пожарный. Правила пожарной безопасности. Надевание БОП. Пожарный узел.	http://school-collection.edu.ru/
26	История Пожарной охраны России. СФП-преодоление бума, барьера.	http://school-collection.edu.ru/
27	Пожар: причины возникновения пожара. Действия при возникновении пожара. Боевое развертывание: разветвление и прокладка рукавной линии.	http://school-collection.edu.ru/
28	Знаки пожарной безопасности. ОФП-скорость, стартовый разгон, финишный рывок, техника финиширования.	http://school-collection.edu.ru/
29	Правила вызова пожарных и сообщения о пожаре. Способы эвакуации из помещения.	http://school-collection.edu.ru/
30	Виды и назначение огнетушителей. Первичные средства пожаротушения. Правила эксплуатации огнетушителей.	http://school-collection.edu.ru/
31	Пожарная эстафета. Передача ствола. Эстафетный бег.	http://school-collection.edu.ru/
32	Знакомство с правилами дорожного движения Российской Федерации. Дорожные знаки: виды, описание, назначение. Транспортные средства. Сигналы светофора и регулировщика	http://school-collection.edu.ru/
33	Устройство велосипеда. Веломастерская. Эстафета «Безопасное колесо».	http://school-collection.edu.ru/
34	Подведение итогов за год. Изготовление стенгазеты.	http://school-collection.edu.ru/