

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шегарская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на
Педагогическом совете школы
Протокол №1
От «27» августа 2024 г.

Утверждаю

Т.А. Сазонова
Директор
Приказ №194 от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
военно-патриотического клуба «Комбат»
5-9 класс**

Составитель: Грязев Н.С.,
учитель ОБЖ

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель внеурочной деятельности: развитие и совершенствование физических и двигательных качеств обучающихся 5-9 классов, удовлетворение индивидуальных двигательных потребностей школьников.

Основными задачами для курса являются:

- формировать у детей интереса к спорту и туризму, в частности;
- формировать бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- изучить правила соревнований по туризму, основных правил личной и коллективной безопасности при проведении туристических походов;
- изучить правила оказания первой медицинской помощи при различных ранениях и травмах;
- развить скоростно-силовых качеств, ловкости, уважения к товарищам.

Программа ВПК «Комбат» рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся на базе кабинета ОБЖ, спортивного зала школы и спортивной площадки.

Описание ресурсов

Компьютер
Проектор
Спортивный зал
Наглядные плакаты
Стрелковый тир

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

История развития туризма. Возникновение туризма. Развитие туризма в России и за рубежом.

Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

Общая и специальная физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки достигаются:

- 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.

Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака.

Техника безопасности при занятиях туризмом.

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

Подготовка и проведение соревнований.

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма.

Топография и ориентирование.

Для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды.

Первая доврачебная медицинская помощь.

Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях. Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно – кишечных заболеваний, укусов насекомых.

Форма контроля: сдача нормативов, тест, участие в военно-патриотических соревнованиях

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Азбука туризма.
2.	История развития туризма в России
3.	Законы туристов (туристская этика)
4.	Общефизическая подготовка
5.	Подготовка к соревнованиям «Зарница»
6.	Общефизическая подготовка
7.	Подготовка к соревнованиям «Зарница»
8.	Общефизическая подготовка
9.	Подготовка к соревнованиям «Зарница»
10.	Общефизическая подготовка
11.	Подготовка к соревнованиям «Зарница»
12.	Рельеф местности. Топографические знаки.
13.	Ориентирование. Виды ориентирования.
14.	Компас. Ориентирование по компасу
15.	План и карта. Работа с картой на маршруте
16.	Общефизическая подготовка
17.	Гигиена туриста
18.	Купание в походе. Первая помощь при утоплении
19.	Первая медицинская помощь при травмах
20.	Первая медицинская помощь при травмах
21.	Первая медицинская помощь при травмах
22.	Общефизическая подготовка туриста
23.	Организация питания в походе
24.	Общефизическая подготовка туриста
25.	Туристическое снаряжение
26.	Туристическое снаряжение
27.	Общефизическая подготовка туриста
28.	Окружающая среда в местах проведения похода
29.	Экологическая тропа туриста
30.	Общефизическая подготовка туриста
31.	Краеведение. Походные краеведческие задания

32.	Туристические районы Томской области
33.	Общепфизическая подготовка
34.	Подготовка к соревнованиям «Армейские будни»
35.	Общепфизическая подготовка
36.	Подготовка к соревнованиям «Армейские будни»
37.	Общепфизическая подготовка
38.	Подготовка к соревнованиям «Армейские будни»
39.	Общепфизическая подготовка
40.	Подготовка к соревнованиям «Армейские будни»
41.	Общепфизическая подготовка
42.	Подготовка к соревнованиям «Армейские будни»
43.	Общепфизическая подготовка
44.	Подготовка к соревнованиям «Армейские будни»
45.	Общепфизическая подготовка туриста
46.	Туристические узлы
47.	Туристические узлы
48.	Безопасность в туристическом походе
49.	Общепфизическая подготовка туриста
50.	Туристические биваки
51.	Туристические биваки
52.	Соревнования по ориентированию.
53.	Соревнования по пешеходному туризму(установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.)
54.	Строевая подготовка
55.	Строевая подготовка
56.	Строевая подготовка
57.	Строевая подготовка
58.	Строевая подготовка
59.	Строевая подготовка
60.	Строевая подготовка
61.	Строевая подготовка
62.	Строевая подготовка
63.	Строевая подготовка
64.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова

65.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова
66.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова
67.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова
68.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова