

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2021 года протокол № 1  
председатель \_\_\_\_\_ С.С. Григорьева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по внеурочной деятельности «Зарница»

Уровень образования (класс) среднее общее, 5,7 класс

Количество часов 68

Учитель Дерябина Ирина Георгиевна

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС и на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413), с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г., 31.12.2015 г., 29.06.2017г.
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)
3. Основной образовательной программы МБОУ СОШ № 5 на 2021-2022 учебный год, утвержденной приказом МБОУ СОШ №5 от 30.08.2021 г. протокол педсовета №1.
4. Примерной программой «Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы» авторов: А.Т. Смирнова, Б.О. Хренников. М.: Просвещение, 2016г., входящий в Федеральный перечень учебников, утвержденный Министерством образования и науки РФ.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии, с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по технологии.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Гражданско-патриотическое воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; Патриотическое воспитание: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

**Духовно-нравственное воспитание** детей на основе российских традиционных ценностей: способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное к психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

основе представлений о нравственных нормах; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.

Приобщения детей к культурному наследию.

**Эстетическое воспитание:** формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья, эмоционального благополучия:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности.

**Трудовое воспитание:** потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по технологии, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; владение знаниями об индивидуальных особенностях и владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, с травматизма и оказания доврачебной помощи; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «технология». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере технологии, умения использовать ценности технологии для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов

в технологиях.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**Личностные универсальные учебные действия:**

- 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;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- уметь принимать и сохранять задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правила в планировании и контроле способов решений;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении.

**Метапредметные результаты:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаруживать ошибку при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организовывать места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организацию отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные, военно-патриотические игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Выполнять технические действия из спортивных и военно-патриотических игр, применять их в соревновательных условиях;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий с разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Выпускник получит возможность научиться:**

В результате освоения обязательного минимума содержания внеурочной программы «Зарница» занимающиеся должны иметь представление о:

- Правилах техники безопасности на занятиях;
- Правилах поведения в экстремальных ситуациях;
- Правилах дорожного движения;
- Правила поведения в походах;
- Здоровый образ жизни;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической и технической.

### Теоретические сведения.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях;

Безопасности на спортивных играх;

Необходимость разминки в занятиях спортом;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях спортивных игр;

Правила игры в «спортивные игры»;

Правила дорожного движения;

Управление велосипедом при движении по дорогам;

Участники дорожного движения;

Обязанности пешеходов;

Знатоки дорожного движения;

Безопасность в различных видах транспорта;

Противопожарная безопасность;

Правила безопасного поведения на воде;

Правила поведения в походах;

Самовоспитание физических качеств;

Здоровый образ жизни;

Знания в оказании первой медицинской помощи, в тушении пожара, поведение на воде, а транспорте, в общественных местах: наглядной (изучении истории ВС, таблиц по оказанию первой медицинской помощи, аптечки, изучении правил ДД, макет человека для выполнения искусственного дыхания): словесный (как ведущий – инструктаж, беседы, разъяснения): работа с книгой (чтение, изучение, составление плана, поиск ответа на вопросы) , видео – фильмы, презентации (просмотр, обучение).

### Практические занятия.

Спортивные игры, соревнования.

Всевозможные прыжковые упражнения с места с разбега, касание щита рукой; Прыжки на одной на другой на скорость; Прыжки с преодолением сопротивления специального инвентаря (резины).

Технико-тактическая подготовка. Фигурное вождение велосипеда.

*Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Остановка прыжком, остановка «два шага» после ведения мяча.

*Освоение техники приема и передач мяча*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

*Освоение тактики игры:*

Действие и перемещение игроков в защите и в нападении.

- правила дорожного движения (перекрёсток);
- противопожарная безопасность (огнетушитель);
- туризм (палатка, костер и т.д.).

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **Для 5-х классов**

п/п	№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	1	Правила дорожного движения.	16
2	2	Безопасное поведение в быту	3
3	3	Безопасный отдых на водоемах	9
4	4	Туризм на воде	3
5	5	Учись управлять собой	3
	Всего:		34

#### **Для 7-х классов**

п/п	№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	1	Пожарная безопасность	7
2	2	Как не стать жертвой преступления	11
3	3	Туризм	9
4	4	ЗОЖ	7
	Всего:		34

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
учителей ИЗО, музыки, технологии  
МБОУ СОШ № 5  
от 29.08.2021 г. Протокол № 1  
\_\_\_\_\_ Н.И. Шорсткая

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ В.С. Волкова

30.08.2021 г.