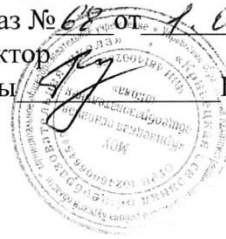


Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Курской области  
Управление образования Администрации Мантуровского района  
МОУ «Кривецкая основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:  
на заседании МС  
Протокол № 1 от 19.09.2023 г.  
Председатель МС И.В.Лысых

Согласовано:  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
Председатель В.В.Третьякова

Утверждаю:  
Приказ № 68 от 1.09.2023 г.  
Директор  
школы Г.М.Черенкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Я- юнармеец»**

для 9класса

Составила:  
Учитель физической культуры  
Абрамова М.А.

2023-2024уч.г.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- умение характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- умение осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.
- умение планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- умение ставить вопросы — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- умение разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- умение управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности.**

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Формы организации	Основные виды внеурочной деятельности
1	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения и игры на	10	Беседа, показ презентаций, выполнение физических упражнений, игра.	Познакомить с правилами выполнения упражнений, мерами предупреждения травматизма, с упражнениями и играми на развитие различных силовых качеств личности.

	развитие ловкости и силы. Командные игры.			
2	Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем. Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Сигналы управления строем. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя. Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда. Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.	12	Беседа, просмотр видеороликов, выполнение строевых команд.	Познакомить с обязанностями командира при управлении строем, правилами выполнения строевых команд на месте и в движении.
3	Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Движение по азимуту. Составление схемы местности и нанесение цели на схему. Чтение топографических знаков. Изображение местных	12	Беседа, практическое занятие.	Знать способы ориентирования на местности без карты. Научиться двигаться по азимуту, составлять схемы местности, читать топографические знаки, изображать местные предметы и рельеф.

	предметов и рельефа. Измерение расстояния различными способами. Организация движения по азимуту.			
4	<p>Личная и общественная гигиена. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила. Ушибы, растяжения связок и первая помощь при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая помощь при переломах. Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. Понятие об ожогах и</p>	20	Беседа, показ презентации, практическое занятие.	Владеть основами личной и общественной гигиены, уметь оказывать первую помощь пострадавшим при различных несчастных случаях.

	<p>обморожения, первая помощь при них. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания. Первая помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, первая помощь при них. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.</p> <p>Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.</p>			
5	<p>Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена. Основы и правила</p>	6	<p>Беседа, инструктаж, практическое занятие.</p>	<p>Познакомить с основами и правилами стрельбы из пневматической винтовки, отработать навык поражения цели из различных положений.</p>

	стрельбы. Скоростная стрельба.			
6	Ориентирование в туристическом походе. Разведение костра. Работа с палаткой. Способы преодоления препятствий во время маршрута.	8	Беседа, инструктаж, практическое занятие.	Овладеть навыками ориентирования в походе, разведения костра, сборки палатки, преодоления препятствий во время маршрута.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>
1	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.	2
2	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2
4	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2
5	Командные игры.	2
	<b>Строевая подготовка</b>	<b>12</b>
6	Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.	2
7	Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	2

8	Сигналы управления строем.	2
9	Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.	2
10	Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.	2
11	Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.	2
	<b>Юнармейцы - разведчики</b>	<b>12</b>
12	Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта.	2
13	Движение по азимуту.	2
14	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	2
15	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	2
16	Измерение расстояния различными способами.	2
17	Организация движения по азимуту.	4
	<b>Юнармейцы - санитары</b>	<b>20</b>
18	Личная и общественная гигиена. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.	2
19	Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	2
20	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	2
21	Ушибы, растяжения связок и первая помощь при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая помощь при переломах.	2
22	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	2



23	Понятие об ожогах и обморожения, первая помощь при них.	2
24	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	2
25	Первая помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, первая помощь при них.	2
26	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	2
27	Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	2
	<b>Огневая подготовка</b>	<b>6</b>
28	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	2
29	Основы и правила стрельбы.	2
30	Скоростная стрельба.	2
	<b>Основы туристической техники</b>	<b>8</b>
31	Ориентирование в туристическом походе.	2
32	Разведение костра.	2
33	Работа с палаткой.	2
34	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	2