

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 44
с углубленным изучением отдельных предметов"

Приложение к ООП СОО
Приказ № 114 от 28.08.2020 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
клуб «Сокол»**

Составитель программы:
Шатунова М.В.,
учитель физической культуры

Полысаево, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Раздел рабочей программы	Страница
1	Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.....	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	5
3	Тематическое планирование	8

Программа внеурочной деятельности клуб «Сокол» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учетом программ, включенных в её структуру.

Направление – спортивно-оздоровительное.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- соблюдение дисциплины;
- выполнение правила внутреннего распорядка;
- осознания себя как индивидуальность и одновременно как члена детского коллектива;
- способность к самооценке своих действий и поступков;
- проявление в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь;
- освоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- чувство ответственности и долга перед Родиной
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ответственное отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные:

- самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в различных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебных действий и нормативов военной подготовки, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации видов оружия массового поражения, их поражающих факторов и средств применения), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение оказания первой помощи пострадавшим при травмах, ожогах, обморожениях и отравлениях;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с воспитателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

Содержит темы, связанные с подвижными играми, кроссовой подготовкой, силовой подготовкой с использованием подручных средства, а также изучением основ рукопашного боя. Формы занятий имеют практическую направленность, ю с изучением и отработкой новых приемов. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание гранаты, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия и режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Основы строевой и огневой подготовки

Отработка строевых приемов и движения без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведение огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба из пневматического оружия.

Основы военной подготовки

Содержит теоретические темы, связанные со знакомством и изучением истории российской армии, русского оружия, русского мундира, а также жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники. Основной вид деятельности познавательный в форме познавательных бесед, изготовлением и демонстрации соответствующих презентаций.

Используемые формы – познавательные беседы и презентации. Значительная доля отведена практическим занятиям по строевой подготовке, а также устройству и принципам работы стрелкового оружия и обучению выполнения нормативов по ОМП. Обучающиеся не только выполняют упражнения, но и обучаются правильно отдавать команды и контролировать правильность выполнения.

Основы тактической подготовки

Направлен на подготовку и проведению стрельб из стрелкового (пневматического) оружия. В нем изучаются устройство и работа составных частей и механизмов, правила стрельбы и производство стрельб.

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижения солдата в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки, перенос пострадавшего, ориентирование на местности.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Общая физическая подготовка.	20	20
2	Основы строевой и огневой подготовки.	19	18
3	Основы военной подготовки.	19	18
4	Основы тактической подготовки.	12	10
Итого		70	68

