

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Бугровская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» Куратор ФГОС  Казакова Г.А. Протокол № 1 от «28» 08 2020г.	«Согласовано» Заместитель директора по УЗР МОУ БСОШ  Хапугина И.Н. «28» 08 2020г.	«Утверждено» Директор МОУ БСОШ  А. М. Тарабарина Приказ № 293 от «28» 08 2020г.
---	--	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ЗАРНИЦА»  
для 8 класса

Программу разработала

Учитель: Выгонская Галина Ивановна

2020/2021 учебный год  
п. Бугры

## **I. Планируемые результаты программы**

- Повышение уровня физической подготовки учащихся
  - Повышение интереса к туризму и спорту
  - Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

## **II. Содержание программы**

### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

1.5 Командные игры.

### **2. Строевая подготовка.**

2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

2.2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.

2.3 Сигналы управления строем.

2.4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

2.5 Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.

2.6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

### **3. Юнармейцы-разведчики.**

3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.

3.2 Движение по азимуту.

3.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.

3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.

3.5 Измерение расстояния различными способами.

3.6 Организация движения по азимуту.

### **4. Юнармейцы-санитары.**

Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

4.1 Личная и общественная гигиена.

4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.

4.3 Понятие раны. Виды ран.

- 4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- 4.5 перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- 4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- 4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- 4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- 4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
- 4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

### **5. Огневая подготовка.**

- 5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- 5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- 5.3 Основы и правила стрельбы.
- 5.4 Скоростная стрельба.

### **6. Основы туристической техники.**

- 6.1 Ориентирование в туристическом походе.
- 6.2 Организация бивуачных работ.
- 6.3 Разведение костра.
- 6.4 Работа с палаткой.
- 6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

## **III. Тематическое планирование**