

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Военно-спортивное многоборье»

1 год обучения
Группа № 64
13 – 15 лет

Сизова Надежда Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса

Вновь набираемый коллектив объединения будет ознакомлен с календарем мероприятий туристско-краеведческой, оборонно-спортивной и военно-патриотической направленности. В зависимости от возрастных особенностей, сформированности первичных туристско-бытовых и коммуникативных качеств можно будет планировать подготовку команды к участию в мероприятиях районного и городского масштаба.

Задачи года

Обучающие:

- Расширять кругозор и эрудицию учащихся, знакомить с военно-историческими достопримечательностями родного района и города, формировать познавательный интерес к истории и географии своего района и города;
- Познакомить учащихся с основными ЧС природного, техногенного и социального характера, осваивать основные навыки безопасного поведения в условиях предлагаемых видов деятельности, в том числе в условиях нестационарных мероприятий;
- Познакомить учащихся и осваивать основные походные умения и навыки, навыки организации и безопасного проведения нестационарных мероприятий, работы в туристской группе на маршруте;
- Познакомить и осваивать основные соревновательные умения и навыки по военно-спортивному многоборью: стрелковой и строевой подготовке, по противопожарной подготовке и дорожной безопасности, по медицинской подготовке и гражданской обороне;
- Представить учащимся простейшие способы изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение и др.);
- Знакомить учащихся и пробовать использовать на практике навыки наблюдений за состоянием своего физического тела и здоровья;
- Познакомить членов коллектива с основными формами туристско-краеведческой, оборонно-спортивной, военно-патриотической деятельности, акцентировать их значение для укрепления здоровья человека и его развития.

Развивающие:

- Способствовать физическому развитию учащихся, выравниванию качества физических показателей учащихся объединения;
- Создавать условия для планирования учащимися собственной деятельности, анализа и оценки её результатов под руководством педагога;
- Осваивать навыки самостоятельной работы с информационными источниками.

Воспитательные:

- Способствовать формированию основ гражданственности и патриотизма, активной гражданской позиции через освоение содержания и форм деятельности коллектива;
- Воспитывать коммуникативные навыки, умение работать в группе, команде;
- Воспитывать морально-волевые качества, социальную ответственность (ответственность за себя, за других, за общее дело, инициативность, настойчивость, целеустремленность);
- Способствовать проявлению общественной активности учащихся в жизни коллектива в соответствии с календарем массовых дел через систему морального стимулирования;
- Способствовать развитию потребностей учащихся в здоровом и безопасном образе жизни через демонстрацию активных форм деятельности коллектива и участие в них;
- Воспитывать бережное отношение к природе, способствовать формированию взглядов на окружающий мир как разнообразную, целостную и взаимосвязанную систему через практические занятия в природной среде;
- Сформировать коллектив объединения, осознающий себя командой.

Планируемые результаты учебного года.

Предметные

Выпускники первого года обучения будут:

- Иметь представление об основных военно-исторических достопримечательностях родного района и города, будет формироваться познавательный интерес к истории и географии своего района и города;
- Ознакомлены с основными ЧС природного, техногенного и социального характера, освоят основные навыки безопасного поведения в условиях предлагаемых видов деятельности, в том числе в условиях нестационарных мероприятий;
- Ознакомлены с основными первичными туристскими (походными) умениями и навыками, навыками организации и безопасного проведения нестационарных мероприятий, работы в туристской группе на маршруте;
- Ознакомлены с основными соревновательными умениями и навыками по стрелковой и строевой подготовке, по противопожарной подготовке, по дорожной безопасности, по медицинской подготовке и гражданской обороне;
- Иметь представление о простейших способах изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение и др.);
- Иметь представление и опыт использования на практике навыков наблюдений за состоянием своего физического тела и здоровья;
- Иметь представление об основных формах туристско-краеведческой, оборонно-спортивной, военно-патриотической деятельности.

Метапредметные

Выпускники первого года обучения будут:

- Показывать личные успехи в физическом развитии, выравнивании качества физических показателей относительно начальных;
- Уметь планировать собственную деятельность, анализировать и оценивать её результаты с помощью педагога;
- Иметь представление и начальные навыки самостоятельной работы с информационными источниками.

Личностные

Выпускники первого года обучения:

- Покажут положительные тенденции в формировании основ гражданственности и патриотизма, активной гражданской позиции, через освоение содержания и форм деятельности коллектива;
- Будут учиться общаться и взаимодействовать, развивать умения работать в группе;
- Будут воспитывать в себе морально-волевые качества, социальную ответственность (ответственность за себя, за других, за общее дело, инициативность, настойчивость, целеустремленность);
- Будут проявлять интерес к жизни коллектива, проявлять активность в его деятельности в соответствии с календарем массовых дел;
- Проявлять устойчивый интерес к активным формам деятельности коллектива как проявлению здорового и безопасного образа жизни;
- Будут формировать в себе бережное отношение к природе, материальной и духовной культуре общества, развивать взгляды на окружающий мир как целостную и взаимосвязанную систему;
- Будут осознавать себя частью группы, команды.

Календарно-тематический план
 2023-2024 учебный год
 Группа №1 – 6– 1 (6 часов в неделю - 1-й год обучения)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие, Инструктаж по ОТ.	2	03.09.2023	
	11	Общая физическая подготовка.	2	03.09.2023	
2	11	Общая физическая подготовка.	2	05.09.2023	
3	11	Общая физическая подготовка.	2	07.09.2023	
4	6	Строевая подготовка	2	12.09.2023	
5	12	Туристская подготовка	2	14.09.2023	
6	12	Туристская подготовка	4	17.09.2023	
7	11	Общая физическая подготовка	2	19.09.2023	
8	5	Стрелковая подготовка	2	21.09.2023	
9	11	Общая физическая подготовка	2	26.09.2023	
10	11	Общая физическая подготовка	2	28.09.2023	
11	17	Участие в соревнованиях	4	01.10.2023	
12	8	Противопожарная подготовка	2	03.10.2023	
13	5	Стрелковая подготовка	2	05.10.2023	
14	13	Основы медицинских знаний и ЗОЖ	2	10.10.2023	
15	11	Общая физическая подготовка	2	12.10.2023	
16	11	Общая физическая подготовка	4	15.10.2023	
17	8	Противопожарная подготовка	2	17.10.2023	
18	9	Безопасность жизнедеятельности	2	19.10.2023	
19	5	Стрелковая подготовка	2	24.10.2023	
20	7	ПДД и безопасность на дороге	2	26.10.2023	
21	5	Стрелковая подготовка	2	31.10.2023	
22	12	Туристская подготовка	2	02.11.2023	
23	22	Общественно-историческая подготовка	4	05.11.2023	
24	6	Строевая подготовка	2	07.11.2023	
25	13	Основы медицинских знаний и ЗОЖ	2	09.11.2023	
26	6	Строевая подготовка	2	14.11.2023	
27	5	Стрелковая подготовка	2	16.11.2023	
28	17	Участие в соревнованиях	4	19.11.2023	
29	11	Общая физическая подготовка	2	21.11.2023	
30	2	Общественно-историческая подготовка	2	23.11.2023	
31	12	Туристская подготовка	2	28.11.2023	
32	10	Основы информатики	2	30.11.2023	
33	11	Общая физическая подготовка	4	03.12.2023	
34	12	Туристская подготовка	2	05.12.2023	
35	12	Туристская подготовка	2	07.12.2023	
36	12	Туристская подготовка	2	12.12.2023	
37	11	Общая физическая подготовка	2	14.12.2023	
38	12	Туристская подготовка	4	17.12.2023	
39	2	Общественно-историческая подготовка	2	19.12.2023	
40	12	Туристская подготовка	2	21.12.2023	
41	6	Строевая подготовка	2	26.12.2023	
42	7	ПДД и безопасность на дороге	2	28.12.2023	

43	12	Туристская подготовка	2	09.01.2024	
44	12	Туристская подготовка	2	11.01.2024	
45	5	Стрелковая подготовка	2	16.01.2023	
46	12	Туристская подготовка	2	18.01.2024	
47	2	Общественно-историческая подготовка	4	21.01.2024	
48	12	Туристская подготовка	2	23.01.2024	
49	6	Строевая подготовка	2	25.01.2024	
50	6	Строевая подготовка	2	30.01.2024	
51	13	Основы медицинских знаний и ЗОЖ	2	01.02.2024	
52	6	Строевая подготовка	4	04.02.2024	
53	5	Стрелковая подготовка	2	06.02.2024	
54	10	Основы информатики	2	08.02.2024	
55	5	Стрелковая подготовка	2	13.02.2024	
56	5	Стрелковая подготовка	2	15.02.2024	
57	12	Туристская подготовка	4	18.02.2024	
58	12	Туристская подготовка	2	20.02.2024	
59	9	Безопасность жизнедеятельности	2	22.02.2024	
60	5	Стрелковая подготовка	2	27.02.2024	
61	9	Безопасность жизнедеятельности	2	29.02.2024	
62	13	Основы медицинских знаний и ЗОЖ	4	03.03.2024	
63	11	Общая физическая подготовка.	2	05.03.2024	
64	9	Безопасность жизнедеятельности	2	07.03.2024	
65	11	Общая физическая подготовка	2	12.03.2024	
66	11	Общая физическая подготовка	2	14.03.2024	
67	11	Общая физическая подготовка	4	17.03.2024	
68	8	Противопожарная подготовка	2	19.03.2024	
69	10	Основы информатики	2	21.03.2024	
70	7	ПДД и безопасность на дороге	2	26.03.2024	
71	2	Общественно-историческая подготовка	2	28.03.2024	
72	11			31.03.2023	
		Общая физическая подготовка.	4	За 07.01.2023	
73	9	Безопасность жизнедеятельности	2	02.04.2024	
74	10	Основы информатики	2	04.04.2024	
75	17	Участие в соревнованиях	4	07.04.2024	
76	10	Основы информатики	2	09.04.2024	
77	17	Участие в соревнованиях	2	11.04.2024	
78	17	Участие в соревнованиях	1	16.04.2024	
78	12	Туристская подготовка	1	16.04.2024	
79	2	Общественно-историческая подготовка	2	18.04.2024	
80	11	Общая физическая подготовка	4	21.04.2024	
81	11	Общая физическая подготовка	2	23.04.2024	
82	2	Общественно-историческая подготовка	2	25.04.2024	
83	11	Общая физическая подготовка	2	30.04.2024	
84	6	Строевая подготовка	2	02.05.2024	
85	8	Противопожарная подготовка	4	05.05.2024	
86	6	Строевая подготовка	2	07.05.2024	
87	12	Туристская подготовка	2	14.05.2024	
88	11	Общая физическая подготовка	2	16.05.2024	
89	12	Туристская подготовка	4	19.05.2024	
90	2	Общественно-историческая подготовка	2	21.05.2024	

91	12	Туристская подготовка	2	23.05.2024	
92	18	ПДД и безопасность на дороге	2	28.05.2024	
93	18	Итоговое занятие	2	30.05.2024	
		НЕСТАЦИОНАРНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ			
		Туристская подготовка	14	06.06.2024	
		Участие в соревнованиях	6	06.06.2024	
		Общая физическая подготовка	6		
		Стрелковая подготовка	2		
		Основы медицинских знаний и ЗОЖ	2		
		Всего за год	252		
			часа		

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Краткий обзор тем программы, техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

РАЗДЕЛ «Оборонные-спортивные и туристские игры «Зарница».

2. Общественно-историческая подготовка.

Теория: Основные этапы становления и развития Российской государственности: Древняя Русь, Московское государство, императорская Россия, Советская форма государственности, конституционные основы Российской Федерации. Санкт-Петербург – морская столица России. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Имена героев – на карте Санкт-Петербурга. Памятные места Ленинградской области. Дни воинской славы. Тактико–технические характеристики основных видов современной техники. Страна. Гимн. Гербы. Оружие победы. Санкт – Петербург – Петроград – Ленинград. Исторически значимые места Выборгского района. Структура Российских Вооруженных сил. Маршал. Верховный. Звания. Устав Вооруженных сил Российской армии. Внутренний устав караульной службы. Блокада Ленинграда. Дисциплинарный устав. Города герои.

Практические занятия: запись наблюдений и обработка материалов на экскурсиях в музеях и памятных местах.

5. Стрелковая подготовка.

Теория: Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. Устройство и назначение пневматической винтовки. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Назначение, устройство и принцип действия автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки АК.

Практические занятия: Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, стоя, с колена. Снаряжение магазина АК 30-ю патронами. Порядок неполной разборки, сборки АКМ и АК-74, ТТХ основных видов Российского стрелкового оружия, гранат, запалов, мин, гранатометов, патронов. Снаряжение магазина АКМ и АК-74. Уход и правила хранения огнестрельного оружия (АК).

6. Строевая подготовка.

Практические занятия: Терминология (строевой устав). Строй и управление ими. Строевые приемы и действия без оружия индивидуально и в составе подразделения. Воинского приветствия без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Строи и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Строевые приёмы и действия без оружия: строевая стойка, повороты на месте, движение. Отдание воинского приветствия на месте и в движении без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Размыкание и смыкание на месте. Перемена направления захождением плечом. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Отдание воинского приветствия в строю на месте и в движении.

7. Правила дорожного движения и безопасность на дороге.

Теория: Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей. Сигналы светофора и регулировщика. Требования к движению велосипедов, мопедов, гужевых повозок. Остановка и стоянка, обгон, проезд перекрестков. Расположение транспортных средств на проезжей части, скорость движения. Приоритет маршрутных транспортных средств, движение в жилых зонах. Изучение дорожных знаков. Перевозка людей, перевозка грузов, буксировка.

Практические занятия: Отработка практических этапов на велосипеде и теоретических этапов соревнований «Безопасное колесо».

8. Противопожарная подготовка.

Теория: Правила обращения с огнем в квартире, доме, на природе. Пользование газо и электроприборами. Причины возникновения пожара в доме, квартире, способы тушения. Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями, горючими веществами, средствами бытовой химии. Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами. Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами. Правила разведения костров в лесу, на открытом пространстве.

Практические занятия: Надевание боевой одежды пожарного. Изучение и практическая отработка элементов пожарной эстафеты.

9. Безопасность жизнедеятельности

Теория: Цели и задачи ГО, организация российской системы предупреждения и действия в ЧС. Современные средства поражения, защита от них. Фильтрующий противогаз. Общевоинской защитный комплект. Цели, задачи и структура гражданской обороны. Организация гражданской обороны в нашей стране. Современное оружие массового поражения и защита от них. Средства индивидуальной защиты. Специальная защитная одежда.

Практические занятия: Выполнение норматива одевания противогаза ГП-5 на себя. Выполнение норматива надевания ОЗК (плащом) Снятие ОЗК.

10. Основы информатики (навыки работы с информационными технологиями и интернет-ресурсами).

Теория: Работа с информацией, обобщение и анализ. Использование социальных сетей.

Практические занятия: Освоение технологии дистанционного обучения, работа с поисковыми системами и профильными интернет-ресурсами.

11. Общая физическая подготовка.

Теория: Основы рукопашного боя. Основы захватов. Освобождение и уходы от захватов. Основы борьбы в партере.

Развитие морально волевых качеств. Развитие морально волевых качеств при преодолении эскарпа. Комплекс ГТО.

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения. Кросс. Упражнения на развитие координации движений, ловкости. Кросс. Развитие силовых способностей и скоростно-силовых, выполнение нормативов по бегу на короткие дистанции и выполнение упражнений силовой гимнастики. Развитие скоростных способностей, подготовительные упражнения для основ рукопашного боя. Развитие ловкости и координации. Подготовка и сдача нормативов ГТО. Преодоление туристской полосы препятствий.

РАЗДЕЛ «Соревнования движения «Школа безопасности»

12. Туристская подготовка.

Теория: Охрана природы. Личное, групповое, специальное туристское снаряжение для пешеходных, лыжных, водных походов. Требования к снаряжению. Ремонтный набор. Костровой набор, способы обустройства бивуака. Палатка и ее комплектация.

Питание в путешествии. Основные принципы. Составление раскладки.

Специальное снаряжение для занятий горным туризмом, спелеотуризмом, скалолазанием. Страхочные системы. Вербки. Карабины. Спуско-подъемные устройства.

Льжи и лыжные крепления. Личное и групповое снаряжение для зимы.

Суда, используемые для путешествий: байдарки, катамараны, гребные лодки и шлюпки. Типы, устройство, такелаж, подготовка, сборка-разборка, комплектация. Эксплуатация. Спасательные средства и их хранение.

Топография. Карты. Схемы. Планы. Масштаб. Условные знаки. Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Ориентирование, его виды. Спортивное ориентирование. Спортивная карта.

Практические занятия: Укладка рюкзака. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация лагеря. Костер (разжигание, поддержание). Приготовление пищи на костре. Сушка вещей. Согрев. Меры безопасности. Характеристики местности по рельефу. Азимут. Определение и движение по азимуту. Азимут истинный и магнитный. Компас, работа с компасом. Действия по определенным сторонам света с компасом и без. Измерение расстояний. Виды ориентиров. Определение сторон горизонта по местным признакам, выход к ближайшему жилью, источники света в ночное время. Ориентирование в закрытом помещении ориентирование в заданном направлении. Преодоление препятствий по наведенным и закрепленным перилам. Страховка. Принципы и требования. Техника пешеходного (ТПТ), лыжного (ТЛТ) и водного (ТВТ) туризма.

13. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Теория: Личная гигиена, профилактика заболеваний. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма. Медицинские препараты. Общая фармакология. Асептика и антисептика.

Практические занятия: Гигиена физических упражнений, гигиена тела. Гигиена обуви, одежды. Медицинская аптечка (походная, индивидуальная, домашняя). Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Личная аптечка, индивидуальные медицинские препараты, аллергия, противопоказания. Походный травматизм, заболевания в походе. Средства профилактики заболеваний и травматизма в походе. Раны и травмы. Шины и лангеты. Элементарные способы транспортировки пострадавшего (на носилках, на плаще).

17. Участие в соревнованиях.

Теория: Виды конкурсов и соревнований. Правила соревнований, Положения и Условия проведения соревнований. Оборудование и методика проведения отдельных этапов соревнований, конкурсов. Методика судейства соревнований. Командная работа на отдельных этапах соревнований. Техника и тактика преодоления (прохождения) отдельных этапов, выполнения отдельных заданий.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию, туризму, строевой подготовке, стрелковому многоборью, медико-санитарной подготовке, гражданской обороне. Участие в конкурсах.

18. Итоговое занятие.

Практические занятия: Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на следующий учебный год.

19. Нестационарные мероприятия в природной среде.

Нестационарное мероприятие – полевой сбор.

Практические занятия. 12. Туристская подготовка. 13. Основы медицинских знаний и ЗОЖ. 11. Общая физическая подготовка. 15. Участие в соревнованиях. 5. Стрелковая подготовка.