

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ДТДиМ  
от 30.05.2023г. № 307-ОД

**Календарно – тематический план**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Зарница»**  
2-го года обучения  
Группа 201-3  
2023/2024 учебный год  
П.д.о. Носенок Юрий Иванович

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Формы организации образовательной деятельности	Число и месяц занятия
		Всего	Теория	Прак- тика		
1.	<b>Введение.</b> Знакомство с содержанием ДОП. Обзор первоначальных знаний учащихся.	2	2	-	Аудиторно	01.09.2023
<b>Общая физическая подготовка</b>						
2.	Теоретические основы бега и кроссовой подготовки.	2	2	-	Аудиторно	04.09.2023
3.	Виды боевых искусств и основы самообороны.	2	2	-	Аудиторно	08.09.2023
4.	Техника спринтерского бега.	2	-	2	Аудиторно	11.09.2023
5.	Кроссовая подготовка.	2	-	2	Аудиторно	15.09.2023
6.	Упражнения на развитие выносливости.	2	-	2	Аудиторно	18.09.2023
7.	Эстафета 4x100 метров.	2	-	2	Аудиторно	22.09.2023
8.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	-	2	Аудиторно	25.09.2023
9.	Прыжки в высоту и длину.	2	-	2	Аудиторно	29.09.2023
10.	Спортивные игры.	2	-	2	Аудиторно	02.10.2023
11.	Тактика и техника ближнего боя.	2	-	2	Аудиторно	06.10.2023
12.	Отработка ударов ближнего боя.	2	-	2	Аудиторно	09.10.2023
13.	Отработка ударов ближнего боя.	2	-	2	Аудиторно	13.10.2023
14.	Основные приемы самозащиты.	2	-	2	Аудиторно	16.10.2023
15.	Основные приемы самозащиты.	2	-	2	Аудиторно	20.10.2023
16.	Выполнение нормативов ГТО.	2	-	2	Аудиторно	23.10.2023
17.	Выполнение нормативов ГТО.	2	-	2	Аудиторно	27.10.2023
18.	Учебно-тренировочное соревнование.	2	-	2	Аудиторно	30.10.2023
19.	Тестирование	2	-	2	Аудиторно	03.11.2023
<b>История России</b>						
20.	Символика РФ. Военные профессии	2	2	-	Аудиторно	10.11.2023
21.	Основные военные сражения 15-19 веков.	2	-	2	Аудиторно	13.11.2023
22.	Игра «Бегом по Колпино»	2	-	2	Аудиторно	17.11.2023
<b>Безопасность человека</b>						
23.	Гражданская оборона страны	2	2	-	Аудиторно	20.11.2023
24.	Современные средства индивидуальной защиты.	2	-	2	Аудиторно	24.11.2023
25.	Отработка алгоритма действия в ЧС.	2	-	2	Аудиторно	27.11.2023
26.	Сдача нормативов по надеванию противогаза на себя и пострадавшего,	2	-	2	Аудиторно	01.12.2023

	надевание ОЗК.					
<b>Строевая подготовка</b>						
27.	Техника перестроений в строе.	2	2	-	Аудиторно	04.12.2023
28.	Теоретические основы индивидуальной и групповой строевой подготовки.	2	2	-	Аудиторно	08.12.2023
29.	Выполнение построения.	2	-	2	Аудиторно	11.12.2023
30.	Перестроения: переходы из одного строя в другой, из одной шеренги в две и три, перестроения с уступами.	2	-	2	Аудиторно	15.12.2023
31.	Перестроения: из шеренги в колонну, из колонны по одному в колонну по два	2	-	2	Аудиторно	18.12.2023
32.	Передвижения: походный (обычный) шаг, шаги на месте, движение бегом, по диагонали, противходом, «змейкой» и т.д.	2	-	2	Аудиторно	22.12.2023
33.	Упражнения на размыкание и смыкание.	2	-	2	Аудиторно	25.12.2023
34.	Отработка строевого шага.	2	-	2	Аудиторно	29.12.2023
35.	Движения с песней.	2	-	2	Аудиторно	12.01.2024
36.	Смотр строя	2	-	2	Аудиторно	15.01.2024
<b>Основы подготовки к творческим конкурсам и массовым мероприятиям</b>						
37.	Отбор материалов для подготовки к мероприятию.	2	2	-	Аудиторно	19.01.2024
38.	Разработка сценария мероприятия.	2	-	2	Аудиторно	22.01.2024
39.	Проведение мероприятия (конкурса, постановки) на заданную тему.	2	-	2	Аудиторно	26.01.2024
<b>Туристская подготовка</b>						
40.	Безопасность при проведении нестационарных мероприятий.	2	2	-	Аудиторно	29.01.2024
41.	Туристские должности в группе. Гид-проводник.	2	2	-	Аудиторно	02.02.2024
42.	Ориентирование в походе при помощи карты и других ориентиров.	2	2	-	Аудиторно	05.02.2024
43.	Техника и тактика в туристских походах	2	2	-	Аудиторно	09.02.2024
44.	Тактика передвижения по пешеходному маршруту.	2	-	2	Аудиторно	12.02.2024
45.	Тактика передвижения в водном походе.	2	-	2	Аудиторно	16.02.2024
46.	Тактика передвижения в горном походе.	2	-	2	Аудиторно	19.02.2024
47.	Тактика передвижения в лыжном походе.	2	-	2	Аудиторно	26.02.2024
48.	Приемы страховки и само страховки.	2	-	2	Аудиторно	01.03.2024
49.	Общая физическая и специальная подготовка участников похода.	2	-	2	Аудиторно	04.03.2024
50.	Упражнения по преодолению препятствий в специальном туристском снаряжении.	2	-	2	Аудиторно	11.03.2024
51.	Основы оказания первой помощи в туристском путешествии.	2	2	-	Аудиторно	15.03.2024
52.	Оказание первой помощи подручными средствами	2	-	2	Аудиторно	18.03.2024
53.	Алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях и ушибах и переломах.	2	2	-	Аудиторно	22.03.2024
54.	Алгоритм оказания первой помощи при обморожениях, переохлаждениях, тепловых и солнечных ударах.	2	-	2	Аудиторно	25.03.2024
55.	Алгоритм оказания первой помощи при	2	-	2	Аудиторно	29.03.2024

	обморожениях, переохлаждениях, тепловых и солнечных ударах.					
56.	Подручные средства транспортировки пострадавшего.	2	-	2	Аудиторно	01.04.2024
57.	Подготовка к туристскому путешествию.	2	-	2	Аудиторно	05.04.2024
58.	Подготовка схемы маршрута.	2	2	-	Аудиторно	08.04.2024
59.	Подготовка личного и группового снаряжения.	2	-	2	Аудиторно	12.04.2024
60.	Раскладка продуктов для похода.	2	-	2	Аудиторно	15.04.2024
61.	Исследовательская деятельность в походе.	2	2	-	Аудиторно	19.04.2024
62.	Исследовательская деятельность в походе.	2	-	2	Аудиторно	22.04.2024
63.	Отчет туристского путешествия.	2	-	2	Аудиторно	26.04.2024
64.	Ориентирование в закрытом помещении.	2	-	2	Аудиторно	27.04.2024
65.	Ориентирование на местности.	2	-	2	Аудиторно	03.05.2024
66.	Ориентирование на местности.	2	-	2	Аудиторно	06.05.2024
67.	Преодоление туристкой полосы препятствий в закрытом помещении.	2	-	2	Аудиторно	13.05.2024
68.	Преодоление туристкой полосы препятствий по пересеченной местности.	2	-	2	Аудиторно	17.05.2024
69.	Тестирование «Основы туризма».	2	-	2	Аудиторно	20.05.2024
70.	Промежуточное учебное туристское соревнование.	2	-	2	Аудиторно	24.05.2024
71.	<b>Итоговое комплексное занятие – учебное соревнование, нормативы ГТО.</b>	2	-	2	Аудиторно	27.05.2024
72.	<b>Итоговое комплексное занятие – промежуточное тестирование.</b>	2	-	2	Аудиторно	31.05.2024
	<b>Всего</b>	<b>144</b>				