

УТВЕРЖДЕН
Приказом ДТДиМ
от 30.05.2023г. № 307-ОД

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Зарница»
2-го года обучения
Группа 227-3
2023/2024 учебный год
П.д.о. Тиханович Рита Валерьевна

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Кол-во часов | | | Формы организации образователь- ной деятельности | Число и месяц занятия |
|------------------------------------|--|--------------|-------------|---------------|--|-----------------------------|
| | | Всего | Тео- рия | Прак- тика | | |
| 1. | Введение. Знакомство с содержанием ДОП. Обзор первоначальных знаний учащихся. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 04.09.2023 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 2. | Теоретические основы бега и кроссовой подготовки | 2 | 2 | - | Аудиторно | 07.09.2023 |
| 3. | Виды боевых искусств и основы самообороны. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 11.09.2023 |
| 4. | Техника спринтерского бега. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 14.09.2023 |
| 5. | Кроссовая подготовка. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 18.09.2023 |
| 6. | Упражнения на развитие выносливости. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 21.09.2023 |
| 7. | Эстафета 4x100 метров. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 25.09.2023 |
| 8. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 28.09.2023 |
| 9. | Прыжки в высоту и длину. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 02.10.2023 |
| 10. | Спортивные игры. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 05.10.2023 |
| 11. | Тактика и техника ближнего боя. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 09.10.2023 |
| 12. | Отработка ударов ближнего боя. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 12.10.2023 |
| 13. | Отработка ударов ближнего боя. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 16.10.2023 |
| 14. | Основные приемы самозащиты. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 19.10.2023 |
| 15. | Основные приемы самозащиты. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 23.10.2023 |
| 16. | Выполнение нормативов ГТО. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 26.10.2023 |
| 17. | Выполнение нормативов ГТО. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 30.10.2023 |
| 18. | Учебно-тренировочное соревнование. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 02.11.2023 |
| 19. | Тестирование | 2 | - | 2 | Аудиторно | 09.11.2023 |
| История России | | | | | | |
| 20. | Символика РФ. Военные профессии | 2 | 2 | - | Аудиторно | 13.11.2023 |
| 21. | Основные военные сражения 15-19 веков. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 16.11.2023 |
| 22. | Игра «Бегом по Колпино» | 2 | - | 2 | Аудиторно | 20.11.2023 |
| Безопасность человека | | | | | | |
| 23. | Гражданская оборона страны | 2 | 2 | - | Аудиторно | 23.11.2023 |
| 24. | Современные средства индивидуальной защиты. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 27.11.2023 |
| 25. | Отработка алгоритма действия в ЧС. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 30.11.2023 |
| 26. | Сдача нормативов по надеванию противогаза на себя и пострадавшего, | 2 | - | 2 | Аудиторно | 04.12.2023 |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|-----------|------------|
| | надевание ОЗК. | | | | | |
| Строевая подготовка | | | | | | |
| 27. | Техника перестроений в строе. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 07.12.2023 |
| 28. | Теоретические основы индивидуальной и групповой строевой подготовки. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 11.12.2023 |
| 29. | Выполнение построения. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 14.12.2023 |
| 30. | Перестроения: переходы из одного строя в другой, из одной шеренги в две и три, перестроения с уступами. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 18.12.2023 |
| 31. | Перестроения: из шеренги в колонну, из колонны по одному в колонну по два | 2 | - | 2 | Аудиторно | 21.12.2023 |
| 32. | Передвижения: походный (обычный) шаг, шаги на месте, движение бегом, по диагонали, противходом, «змейкой» и т.д. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 25.12.2023 |
| 33. | Упражнения на размыкание и смыкание. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 28.12.2023 |
| 34. | Отработка строевого шага. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 11.01.2024 |
| 35. | Движения с песней. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 15.01.2024 |
| 36. | Смотр строя | 2 | - | 2 | Аудиторно | 18.01.2024 |
| Основы подготовки к творческим конкурсам и массовым мероприятиям | | | | | | |
| 37. | Отбор материалов для подготовки к мероприятию. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 22.01.2024 |
| 38. | Разработка сценария мероприятия. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 25.01.2024 |
| 39. | Проведение мероприятия (конкурса, постановки) на заданную тему. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 29.01.2024 |
| Туристская подготовка | | | | | | |
| 40. | Безопасность при проведении нестационарных мероприятий. | 2 | 2 | - | | 01.02.2024 |
| 41. | Туристские должности в группе. Гид-проводник. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 05.02.2024 |
| 42. | Ориентирование в походе при помощи карты и других ориентиров. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 08.02.2024 |
| 43. | Техника и тактика в туристских походах | 2 | 2 | - | Аудиторно | 12.02.2024 |
| 44. | Тактика передвижения по пешеходному маршруту. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 15.02.2024 |
| 45. | Тактика передвижения в водном походе. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 01.02.2024 |
| 46. | Тактика передвижения в горном походе. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 22.02.2024 |
| 47. | Тактика передвижения в лыжном походе. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 26.02.2024 |
| 48. | Приемы страховки и само страховки. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 29.02.2024 |
| 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 | 04.03.2024 |
| 51. | Основы оказания первой помощи в туристском путешествии. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 07.03.2024 |
| 52. | Оказание первой помощи подручными средствами | 2 | - | 2 | Аудиторно | 11.03.2024 |
| 53. | Алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях и ушибах и переломах. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 14.03.2024 |
| 54. | Алгоритм оказания первой помощи при обморожениях, переохлаждениях, тепловых и солнечных ударах. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 18.03.2024 |
| 55. | Алгоритм оказания первой помощи при обморожениях, переохлаждениях, тепловых и солнечных ударах. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 21.03.2024 |
| 56. | Подручные средства транспортировки | 2 | - | 2 | Аудиторно | 26.03.2024 |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|---|---|-----------|------------|
| | пострадавшего. | | | | | |
| 57. | Подготовка к туристскому путешествию. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 28.03.2024 |
| 58. | Подготовка схемы маршрута. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 01.04.2024 |
| 59. | Подготовка личного и группового снаряжения. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 04.04.2024 |
| 60. | Раскладка продуктов для похода. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 08.04.2024 |
| 61. | Исследовательская деятельность в походе. | 2 | 2 | - | Аудиторно | 11.04.2024 |
| 62. | Исследовательская деятельность в походе. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 15.04.2024 |
| 63. | Отчет туристского путешествия. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 18.04.2024 |
| 64. | Ориентирование в закрытом помещении. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 22.04.2024 |
| 65. | Ориентирование на местности. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 25.04.2024 |
| 66. | Ориентирование на местности. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 27.04.2024 |
| 67. | Преодоление туристкой полосы препятствий в закрытом помещении. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 02.05.2024 |
| 68. | Преодоление туристкой полосы препятствий по пересеченной местности. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 06.05.2024 |
| 69. | Тестирование «Основы туризма». | 2 | - | 2 | Аудиторно | 13.05.2024 |
| 70. | Промежуточное учебное туристское соревнование. | 2 | - | 2 | Аудиторно | 16.05.2024 |
| 71. | <i>Итоговое комплексное занятие – учебное соревнование, нормативы ГТО.</i> | 2 | - | 2 | Аудиторно | 20.05.2024 |
| 72. | <i>Итоговое комплексное занятие – промежуточное тестирование.</i> | 2 | - | 2 | Аудиторно | 23.05.2024 |
| | Всего | 144 | | | | |