

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 30.05.2023г. № 307-ОД

Рабочая программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Зарница»
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 3 года
Возраст обучающихся – 11-14 лет

Второй год обучения

Разработчики:
Лупахина Надежда Анатольевна,
Зав. отделом, методист отдела
гражданско-патриотического воспитания;
Лебедева Наталия Владимировна,
методист отдела
гражданско-патриотического воспитания

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

На втором году обучения учащиеся начинают углубленно изучать такие темы, как основы воинских знаний, безопасность человека; они отрабатывают новые упражнения по общей физической подготовке; начинают изучение приемов самозащиты, расширяют знания и отрабатывают новые техники в туризме. Ребята продолжают работать в группах, принимать участие в конкурсах и соревнованиях, акциях, массовых мероприятиях.

Акцентируется внимание на выполнении разно уровневых заданий – это дает педагогу увидеть в ребятах особые способности, развить их таланты. Особая роль отводится привлечению таких детей к конкурсам и соревнованиям различного уровня. Дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию, продолжают работу с наставниками, устраняют пробелы в усвоении содержания программы; усиливается коммуникативный компонент – для лучшей социализации учащихся им предлагается поработать в команде и группе в роли капитана.

Учитывая современные вызовы и реалии в регионе, социальную и медико-эпидемиологическую обстановку в стране, могут вноситься корректировки в организацию учебного процесса:

1. Организация образовательного процесса осуществляется на основе скорректированных рабочих программ, расписания и КТП в соответствии с установленным Регламентом.
2. Занятия проводятся в соответствии с расписанием в 2-х форматах: аудиторно – при нахождении в помещении половины группы или меньше (6-8 человек), внеаудиторно – с применением технологий электронного обучения.
3. Продолжительность занятия устанавливается в соответствии с Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Сокращение времени обучения предусматривает вынесение части содержания занятия на самостоятельное освоение учебного материала (выполнение домашней работы – освоение части теоретического материала в виде лекций, ответы на вопросы, тестовые задания, составление сканвордов, таблиц, тестовых карточек и т.п.).
4. Занятия проводятся с применением технологий электронного обучения в очном режиме с помощью видеокурсов или Microsoft teams, путем размещения обучающих материалов в неофициальных группах (VK-Сферум), а так же с размещением обучающих материалов на Яндекс-диске.

Электронные образовательные формы предусматривают:

- видео-уроки, обучающие видео-ролики, лекции (презентации);
- мастер-классы (демонстрация практических действий);
- адресные консультации педагогов (электронная почта, VK);
- онлайн- и компьютерное тестирование, викторины (диагностика полученных знаний на основе Yandex-форм).

Так же предполагаются индивидуальные консультации педагога для класс-комплекта или группы детей из одной семьи продолжительностью 10 минут.

Акцент при проведении занятий в новых форматах направлен на увеличение самостоятельной и индивидуальной работы обучающихся и контроль при помощи ЭОР и других средств диагностики, а так же на проведение максимального количества учебных занятий на открытом воздухе.

Наполняемость учебных групп

Первый год обучения - 15 человек

Сроки реализации программы

Сроки освоения программы – 3 года.

2 год обучения – 144 часа.

Режим занятий

2 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Условия набора и формирования групп второго года обучения

В реализации программы принимают участие дети от 11 до 14 лет, группа состоит из 15 человек без учета уровня начальной подготовки.

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского допуска.

Задачи второго года обучения

Обучающие

1. Отработка новых упражнений по физической культуре, знакомство с приемами самозащиты.
2. Продолжение знакомства с историей своего народа, символами страны.
3. Знакомство с деятельностью военных различных подразделений.
3. Совершенствование приемов и команд строевой подготовки.
4. Расширение навыков подготовки к конкурсам, овладение способами отбора и систематизации информации для проектных и исследовательских работ.
6. Знакомство и обучение владения туртехникой в походах различной сложности, ориентированию, способам выживания в автономных условиях.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе коллективной деятельности.
2. Развитие талантов и особых способностей, личностных качеств.
3. Совершенствование физической силы, координации движений и выносливости в процессе выполнения физических и строевых упражнений.
4. Развитие и совершенствование навыков наблюдательности, быстроты мышления, памяти, глазомера, скорости, реакции.
5. Развитие действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, при оказании помощи.
6. Развитие волевых качеств при участии в конкурсах, соревнованиях, других массовых мероприятиях.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства патриотизма, гражданственности, профессионального самоопределения.
2. Воспитание бережного отношения к традициям, культуре и истории Отечества.
3. Воспитание потребности служения в Армии, чувства долга, товарищества, милосердия в процессе участия в коллективных играх и соревнованиях.
4. Воспитание понимания значимости коллективных усилий для достижения результата (при участии в соревнованиях, финальных играх и т.п.).

Содержание второго года обучения

Вводное занятие.

Теория (2 часа)

Знакомство с содержанием ДОП.

Обзор первоначальных знаний учащихся.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория (4 часа)

Теоретические основы бега и кроссовой подготовки.

Виды боевых искусств.

Приемы самообороны.

Основы безопасности при проведении учебных занятий по самообороне.

Практика (32 часов)

Отработка техники спринтерского бега: 60м.

Кроссовая подготовка – отработка техники длительного бега.

Отработка бега в равномерном темпе до 12 минут.

Приемы бега на 1500 метров.

Отработка кросса на 3000 метров.

Упражнения на развитие выносливости: минутный бег, круговая тренировка.

Участие в эстафете 4х100 метров.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов.

Отработка прыжков в длину.

Отработка прыжков в высоту.

Выполнение подтягиваний на канате.

Участие в спортивных играх.

Сдача нормативов ГТО согласно возрастным группам.

Проводится согласно нормативам ГТО 3-4 ступеней по 2 уровням сложности – 1 уровень – по нормативам своей возрастной группы, 2 уровень – сверх нормативов своей возрастной группы.

Отработка тактики и техники ближнего боя.

Отработка приемов в замкнутом пространстве.

Выполнение приемов самообороны для улицы.

Показ основных болевых точек.

Отработка прямого удара.

Отработка апперкота.

Отработка ударов в подколенную чашечку.

Отработка ударов в голень.

Отработка ударов ладонями по ушам.

Отработка ближнего боя в спарринге.

Отработка ударов по пальцам или подъему ступни.

Отработка приема «блок».

Отработка ударов с захватом кисти.

Освобождение от удушения или захвата.

Отработка отталкиваний.

Подготовка личного снаряжения для спаррингов.

Отработка частных приемов самозащиты для девушек.

Упражнения и приемы производятся по 2 уровням сложности – 1 уровень – на правильность выполнения техники и тактики отдельных упражнений, 2 уровень – на выполнение упражнений в комплексе.

Выполнение тестирования.

Участие в контрольном учебном соревновании.

История России.

Теория (2 часа)

Символика страны как основа формирования гражданственности и патриотизма.

Основные военные сражения 15-19 веков.

Практика (4 часа)

Составление семейного герба.

Составление хронологической таблицы по дням воинской славы и памятным датам

Задание выполняется с учетом уровней сложности – 1 уровень сложности – 10-15 дат, 2 уровень – 20 дат и более).

Подготовка презентаций-докладов к круглому столу «Мой герой».

Участие в настольной краеведческой игре «Бегом по Колпино».

Безопасность человека

Теория (4 часа)

Классификация опасных и экстремальных ситуаций.

Современные средства оповещения населения о ЧС.

Алгоритм действий при различных опасных ситуациях: оповещение населения, вызов специальных служб, оказание первой помощи, транспортировка пострадавших и т.д..

Виды средств индивидуальной защиты: противогазы, ВМП, ОЗК, респираторы.

Практика (4 часа)

Отработка алгоритма действия при пожаре в городской и природной среде.

Отработка алгоритма действий в сейсмически опасных зонах.

Отработка алгоритма действий при дорожно-транспортных происшествиях.

Участие в соревновании по сдаче нормативов по надеванию противогаза на себя и пострадавшего, надевание ОЗК.

Задание выполняется по уровням сложности – 1 уровень – с учетом нормативов, 2 уровень – сверх нормативов).

Строевая подготовка

Теория (4 часа)

Строевые команды и упражнения.

Роль командира при подготовке команды к смотру строя.

Техника перестроений в строе.

Теоретические основы индивидуальной и групповой строевой подготовки.

Практика (16 часов)

Просмотр видео-фильма [Строевая подготовка. Учебный фильм - YouTube](#)

Отработка строевых приемов.

Выполнение построения.

Выполнение перестроений: переходы из одного строя в другой.

Выполнение перестроений: из одной шеренги в две и три.

Выполнение перестроений с уступами.

Выполнение перестроений: из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Выполнение перестроений: из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.

Выполнение перестроений: из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

Отработка строевого шага: одиночно и в строе.

Отработка передвижений: походный (обычный) шаг, шаги на месте.

Отработка передвижений: переход с движения на месте к передвижению

Отработка передвижений: движение бегом.

Отработка передвижений: повороты в движении, в движении бегом в стороны, по диагонали, противходом, «змейкой».

Отработка размыканий и смыканий.

Отработка движения в песней.

Выполнение строевых упражнений и команд проводится по уровням сложности: 1 уровень сложности – на точность исполнения, 2 уровень – на точность и скорость.

Основы подготовки к творческим конкурсам и массовым мероприятиям.

Теория (2 часа)

Отбор источников по теме конкурса, массового мероприятия.

Особенности работы с библиографическим списком.

Практика (4 часа)

Разработка сценария мероприятия.

Отбор содержания разделов мероприятия.

Отбор иллюстративного и наглядного материала для проведения мероприятия.

Проведение мероприятия (конкурса, постановки) на заданную тему.

Туристская подготовка

Теория (16 часов)

Безопасность при проведении нестационарных мероприятий.

Туристские должности в группе: заместитель командира по питанию и его обязанности, заместитель командира по снаряжению и его обязанности, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет.

Обязанности гида-проводника.

Разработка плана – графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые, радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Разведка маршрута и его маркировка.

Ориентирование в походе при помощи карты.

Понятие о тактике и технике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Подготовка к туристскому путешествию: план и график похода, подбор снаряжения, раскладка продуктов, запасные маршруты передвижения.

Общая физическая и специальная подготовка участников похода.

Основы оказания первой помощи в туристском путешествии.

Исследовательская деятельность в туристском путешествии.

Фото-, видео-фиксация похода, ведение заметок.

Подведение итогов туристского путешествия: разбор действия каждого участника и группы в целом, отчеты ответственных за свою работу, обработка собранных материалов, подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням, составление отчета о походе, ремонт и сдача походного инвентаря и снаряжения.

Практика (46 часов)

Заполнение дневника туристского путешествия.

Отработка тактики передвижения в водном походе.

Отработка страховки и самостраховки в водном походе.

Отработка тактики передвижения в пешем походе.

Отработка страховки и самостраховки в пешем походе.

Отработка тактики передвижения в горном походе.

Отработка страховки и самостраховки в горном походе.

Преодоления препятствий в походах различных видов.

Отработка упражнений по переправам.

Вязание туристских узлов.

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Составление раскладки продуктов для туристского путешествия.

Работа с картой путешествия: отработка упражнений на запоминания условных знаков и рельефа местности.

Отработка упражнений по определению азимута, снятие азимута с карты.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты, измерение длины шагов, построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

Прохождение и бег отрезков различной длины.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Отработка техники работы с картами разных масштабов. Отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней.

Практические упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.

Отработка техники движения в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью.

Отработка порядка действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, попытки найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения, необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Отработка техники движений без помощи компаса по солнцу.

Отработка техники бега с выходом на линейные и площадные ориентиры. Отработка техники бега с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Отработка знаний по выбору пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Отработка техники движения по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.

Отработка техники выхода на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Отработка алгоритма оказания первой помощи при переохлаждении и обморожении конечностей.

Отработка алгоритма оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе.

Отработка алгоритма оказания первой помощи при отравлении.

Отработка алгоритма оказания первой помощи и наложение повязок при ушибах и растяжениях.

Отработка алгоритма оказания первой помощи и наложение повязок при переломах.

Отработка алгоритма оказания первой помощи и наложение повязок кровотечениях.

Отработка алгоритма оказания первой помощи и наложение повязок при ожогах.

Изготовление носилок и волокуш.

Отработка транспортировки пострадавшего.

Отработка упражнений на развитие выносливости, быстроты, для развития ловкости и прыгучести, для развития силы.

Отработка упражнений на развитие гибкости и расслабление мышц.

Отработка упражнений в специальном туристском снаряжении.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски, подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Защита отчета о прохождении туристского путешествия

Выполнение действий и упражнений: 1 уровень сложности – на точность выполнения, 2 уровень сложности – на точность и скорость.

*Итоговое комплексное занятие***Практика (4 часа)**

Учебное соревнование. Нормативы ГТО. Тестирование (онлайн-формат).

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения***Личностные:***

1. Сформируются основные понятия ценностей гражданственности и патриотизма, любви к родному краю.
2. Сформируется чувство гордости за российский народ, гражданское самоопределение, стремление служить на благо государства.
3. Разовьется историческая память и умение оценивать события военной истории РФ.
4. Разовьются нравственно-этические ориентиры современного молодого поколения.
5. Разовьются волевые качества и стремление к победе (положительному результату) по средствам участия в конкурсных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.
6. Сформируется уважение к профессиональной деятельности военных и дальнейшее профессиональное самоопределение.

Метапредметные:

1. Научаться определять цель деятельности, выявлять последовательность действий, а так же способность к коммуникации и работе в коллективе.
2. Сформируются умения планировать, контролировать и оценивать свои действия по средствам изучения содержания программы.
3. Разовьется воля к победе, проявлению талантов, стойкого положительного результата.
4. Разовьется чувство самооценки, оценки окружающей ситуации, оценке личных действий и действий в команде.
5. Разовьется наблюдательность, быстрота мышления, физическая сила и активность, умение анализировать жизненную ситуацию и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся обстановкой.
6. Сформируются умения применять на практике и в повседневной жизни полученные знания и навыки.
7. Разовьются творческие способности, умение создавать исследовательские и проектные работы.

Предметные:

1. Освоят новые общие физические упражнения, технику бега, подготовятся в сдаче нормативов ГТО своей возрастной категории, укрепят общее физическое здоровье.
2. Познакомятся с современным состоянием армии и флота РФ, видами профессии военного, спасателя и т.п.
3. Освоят основы строевой подготовки, в т.ч. движение с песней, индивидуальные и групповые строевые команды.
4. Научатся стрельбе из учебной пневматической винтовки, освоят навыки разборки-сборки АК-74.
5. Освоят алгоритм действий при ЧС и других экстремальных ситуаций, с учетом реально складывающейся обстановки.
6. Изучат тактику и технику в туризме, научатся научно-исследовательской и проектной деятельности.