

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

Третий 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 третьего года обучения

На третьем году обучения учащиеся углубленно изучать содержание всех разделов программы: они отрабатывают новые упражнения по общей физической подготовке; продолжают отработку приемов самозащиты и знакомятся с азами рукопашного боя, расширяют знания и отрабатывают новые техники в туризме. Ребята продолжают работать в группах, принимать участие в конкурсах и соревнованиях, акциях, массовых мероприятиях. Особая роль отводится проектной и исследовательской деятельности – ребята расширяют свои знания по отбору, систематизации и презентации и исследовательских проектов в области истории, БЖД, туризма и краеведения.

Продолжается работа по совершенствованию и развитию у ребят стойких положительных результатов, учебный и воспитательный процесс строится на основе мотивирования к достижению наилучшего результата. Учащиеся совершенствуют физическую и спортивную подготовку, отрабатывают новые элементы туртехники, ведут подготовку исследовательских проектов, участвуют в соревнованиях, конкурсах различного уровня, стремясь к стойкому положительному результату. Ребята с низким уровнем социализации (в т.ч. попавшие в трудную жизненную ситуацию) привлекаются в качестве помощников судей на учебных соревнованиях: они учатся ведению документации и подготовке трасс к соревнованиям, осваивают новые знания в судействе. Так же у них появляется возможность проявить себя в качестве ассистентов членов жюри игр, викторин.

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.

3 год обучения – 144 часа.

Режим занятий

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

Условия набора и формирования групп третьего года обучения

В реализации программы принимают участие дети от 11 группы из 15 человек без учета уровня начальной подготовки.

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского допуска.

Задачи третьего года обучения

Обучающие

1. Освоение упражнений различной сложности по общей и специальной физической подготовке в соответствии с нормативами ГТО.
2. Изучение основных этапов военной истории Российской Федерации, российской армии, военного оружия.
3. Изучение структуры Российской армии и флота (структура ВС РФ, виды и рода войск, военные законы и нормативные акты).
4. Знакомство с деятельностью военного и сопряженных структур.
5. Обучение приемам строевой подготовки (в т.ч. движение с песней).
6. Знакомство с основами огневой и стрелковой подготовки.
7. Знакомство с основными терминами и сигналами оповещения по гражданской обороне (ГО) и чрезвычайным ситуациям (ЧС), формирование навыков действий в чрезвычайных ситуациях.
8. Закрепление знаний о ситуациях криминогенного характера, способам самостоятельного обеспечения личной безопасности в криминогенной ситуации.
9. Обучение основам туристской подготовки (карта и план местности, условные знаки, основы ориентирования, тактика и техника в походах различного вида и т.д.), в т.ч. обучение основам судейства соревнований.

Развивающие:

1. Развитие высоко устойчивой самооценки и стремление к новым познавательным ситуациям.
2. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе коллективной деятельности.
3. Совершенствование и развитие физической силы, координации движений и выносливости в процессе выполнения физических и строевых упражнений.
4. Развитие наблюдательности, быстроты мышления, памяти, глазомера в процессе работы с картами, схемами и иными наглядными материалами.
5. Развитие и совершенствование действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, при оказании первой помощи, развитие навыка взаимопомощи.
6. Развитие личностных качеств и проявление талантов при участии в конкурсах, соревнованиях, других массовых мероприятиях.

7. Развитие творческих способностей, исследовательских и проектных навыков.

Воспитательные:

1. Воспитание патриотизма, гражданской позиции и любви к родному краю, родному народу через изучение исторических фактов.
2. Воспитание чувства верности Отечеству, готовность приносить пользу обществу и государству посредством изучения основ военного дела, строевой подготовки и т.д.
3. Сохранение исторической памяти поколений у подрастающего поколения при изучении памятных дат и основных периодов российской военной истории.
4. Развитие нравственно-этических ориентиров и волевых качеств подрастающего поколения.
5. Формирование уважения к профессиональной деятельности военных.

Содержание третьего года обучения

Вводное занятие.

Теория (2 часа)

Знакомство с содержанием ДОП.

Обзор первоначальных знаний учащихся.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория (4 часа)

Роль спортивных игр в физической подготовке и развитии коммуникативных качеств детей.

Основы гигиены и здорового образа жизни.

Режим детей и подростков.

Рукопашный бой.

Практика (30 часов)

Отработка физических упражнений по технике бега с гандиком, в командах и парами.

Выполнение упражнений с метанием теннисного мяча и мяча весом 150г. с места и мяча весом 150 г. на дальность.

Отработка бросков набивного мяча с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.

Закрепление на практике техники кросса на 1 и 3 километра.

Участие в эстафете 4х100 метров.

Прохождение единой полосы препятствий.

Отработка упражнений на развитие выносливости, упражнений скоростно-силовые, упражнений на выявление скоростных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Отработка упражнений на выявление координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Участие в подвижных играх с бегом.

Участие в подвижных играх с метанием, с преодолением препятствий, с прыжками в высоту и длину.

Выполнение правил самоконтроля.

Выполнение правил гигиены.

Составление режима дня с учетом учебной нагрузки школьников всех ступеней.

Сдача нормативов ГТО согласно возрастным группам.

Отработка техники спринтерского бега: 60м.

Кроссовая подготовка – отработка техники длительного бега.

Упражнения производятся по 2 уровням сложности: 1 уровень – с учетом нормативов, 2 уровень – сверх нормативов.

Отработка тактики и техники ближнего боя.

Отработка приемов в замкнутом пространстве и на улице.

Отработка прямого удара.
 Отработка частных приемов самозащиты для девушек.
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу (в партере, в стойке, броски).
 Отработка упражнений, формирующие ударную технику (руками, ногами).
 падений перекатами и кувырками.
 Отработка упражнений в спарринге.
 Отработка техники дистанцирования.
 Выполнение упражнений в стойке, с захватом.
 Выполнение упражнений руками и ногами, кулаком, кистью, локтем, плечом.
 Выполнение бросков.
 Проведение техник дыхания.
 Учебно-тренировочное соревнование.

Упражнения выполняются по 2 уровням: 1 уровень сложности – на правильность применения техники и тактики, 2 уровень – демонстрация приемов и упражнений в комплексе.

Основы воинских знаний.

Теория (4 часа)

Государственные символы страны – трансформация во времени.
 Современные боевые действия и операции.
 Законы, регламентирующие военную службу.
 Боевые традиции.

Практика (4 часа)

Участие в игре «Сто к одному. Государственные символы РФ».
 Выполнение тестовых заданий «Правовые основы военной службы».
 Просмотр видео-фильма [ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ. Воинские ритуалы - YouTube](#).
 Тематическая встреча с элементами профориентации с войнами-интернационалистами.

Безопасность человека

Теория (4 часа)

Поражающие факторы ядерного, биологического, бактериального оружия.
 Правила эвакуации при ЧС различного типа.
 Безопасность детей в городской и природной среде.

Практика (6 часов)

Отработка алгоритма действия при пожаре в городской среде.
 Отработка алгоритма действий в сейсмически опасных зонах.
 Отработка алгоритма действий при дорожно-транспортных происшествиях.
 Отработка алгоритма действий в природной среде.
 Отработка алгоритма действий на водных объектах.
 Сдача нормативов по надеванию противогаза на себя и пострадавшего, надевание ОЗК.

Задания выполняются по уровням сложности: 1 уровень сложности – выполнение нормативов согласно возрасту, 2 уровень – выполнение нормативов сверх возрастных критериев.

Строевая подготовка

Теория (4 часа)

Строевые команды и упражнения.
 Теоретические основы индивидуальной и групповой строевой подготовки.
 Основы подготовки команды к крупномасштабным мероприятиям (смотры строя крупных подразделений, парады).
 Движение с песней.

Практика (18 часов)

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

Отработка строевых приемов.
 Отработка стойки.
 Выполнение построения.
 Выполнение поворотов на месте.
 Выполнение поворотов в движении.
 Выполнение перестроений.
 Отработка передвижений.
 Отработка размыканий и смыканий.
 Отработка стойки с оружием (макетом).
 Выполнение поворотов и движений с оружием.
 Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
 Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.
 Отработка строевых передвижений для отделения, взвода, роты, батальона.
 Отработка команд и движений при выносе и отнесе флага.
 Отработка команд и движений для вида «Пост № 1».
 Отработка движения в песней.
 Смотр стоя.

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

Стрелковая подготовка

Теория (4 часа)

История развития стрелкового спорта.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Основы техники стрельбы.

Устройство и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, автомата Калашникова АК-74.

Практика (10 часов)

Просмотр видео-фильма [\(15594\) Неполная разборка АК 74. - YouTube.](#)

Тренировка в разборке – сборке автомата Калашникова АК-74.

Выполнение учебных нормативов по разборке и сборке автомата и снаряжению магазина патронами.

Просмотр видео-фильма [\(15594\) Обучающий курс по подготовке к выполнению испытания "Стрельба из электронного оружия" - YouTube.](#)

Отработка дыхания при подготовке к стрельбе.

Отработка манипуляций с пневматической винтовкой: зарядание винтовки, принятие положения для стрельбы, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания, пристрелка оружия, отлаживание прицельных приспособлений.

Выполнение упражнения: контроль однообразия прицеливания.

Выполнение упражнения: тренировка в стрельбе без пуль.

Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Выполнение нормативов: стрельба по мишени.

Выполнение задания проводится по 2 уровням сложности: 1 уровень сложности – согласно нормативам, 2 уровень – выше нормативов.

Основы подготовки к конкурсам и проектам.

Теория (2 часа)

Отбор источников по теме исследования (мероприятия).

Особенности работы с библиографическим списком.

Практика (4 часа)

Выбор темы, отбор содержания и утверждение плана проекта (мероприятия).
 Отбор иллюстративного и наглядного материала.
 Подготовка статистического и графического материала.
 Защита проектных и исследовательских работ (проведение мероприятия).

Туристская подготовка

Теория (12 часов)

Туристско-рекреационный потенциал России.
 Туристско-рекреационный потенциал Санкт-Петербурга и Ленинградской области.
 Роль краеведения для развития туризма.
 Основные виды туризма.
 Активные виды туризма.

Особенности организации туристских маршрутов Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Нормативная база, регламентирующая проведение нестационарных мероприятий.

Особенности нестационарных мероприятий: экскурсия, учебно-тренировочный выезд, сбор, слет, поход, туристское путешествие.

Учет половозрастных критериев, физической активности и специальной подготовка участников при организации того или иного вида нестационарного мероприятия.

Основные этапы подготовки к нестационарному мероприятию.

Проведение нестационарного мероприятия.

Отчетная документация по проведению нестационарного мероприятий.

Практика (32 часа)

Просмотр видео-фильма [\(15598\) ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ, РОССИЯ | 11 лучших достопримечательности Ленинградской области - YouTube](#).

Участие в краеведческой игре «Своя игра. Туризм в России».

Выполнение карты «Достопримечательности Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Построение маршрута нестационарного мероприятий одного дня.

Просмотр видео-фильма [\(15598\) Спортивный туризм. Виды спортивного туризма. Категории сложности маршрутов - YouTube](#).

Участие в блиц-дискуссии в малых группах «Мое первое туристское путешествие» (выбор маршрута).

Тестирование «Основы туристской подготовки».

Заполнение дневника туристского путешествия.

Отработка тактики и техники передвижения в туристском путешествии (походе).

Преодоления препятствий в походах различных видов.

Отработка упражнений по страховке и само страховке.

Отработка упражнений по переправам.

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

Отработка упражнений по общей физической подготовке.

Отработка упражнений в специальной туристской экипировке.

Работа с картой путешествия: отработка упражнений на запоминания условных знаков и рельефа местности, отработка упражнений по определению азимута.

Отработка упражнений по способам ориентирования на местности по природным и географическим ориентирам.

Подбор, изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Питание в походе: раскладка продуктов по дням.

Отработка алгоритма оказания первой помощи в походе.

Отработка транспортировки пострадавшего.

Выполнение заданий по изменению линии маршрута путешествия.

Подбор и систематизация материала для отчета туристского путешествия.

Выполнение отчета туристского путешествия.

Защита отчета о прохождении туристского путешествия.

Освоение техники скалолазания.

Участие в тренировках по скалолазанию.

Участие в учебном соревновании «Ориентирование».

Участие в учебном соревновании «Техника пешеходного туризма».

Участие в спортивной эстафете с элементами туристской техники.

Участие в итоговом комплексном учебном соревновании по туризму.

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

Итоговый контроль освоения программы – тестирование (онлайн-формат).

Планируемые результаты освоения программы 3-го года обучения

Планируемые результаты освоения программы:

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 основами деятельности военных профессий и деятельностью структурных подразделений армии и флота Российской Федерации.
3. Узнают основные события военной истории РФ, памятные даты, историю создания ВС РФ, боевые традиции, а так же познакомятся с военной историей путем участия в творческих конкурсах, акциях, тематических встречах и т.п.
4. Познакомятся с современным состоянием армии и флота РФ, видами профессии военного, спасателя и т.п.
5. Освоят основы строевой подготовки, в т.ч. движение с песней, индивидуальные и групповые строевые команды.
6. Научатся стрельбе из учебной пневматической винтовки, освоят навыки разборки-сборки АК-74.
7. Освоят алгоритм действий при ЧС и других экстремальных ситуаций, с учетом реально складывающейся обстановки.
8. Познакомятся с основами туристской подготовки и подготовки к походу, в том числе освоят карту и условные обозначения, ориентирование в различных погодных условиях и на различной местности, научатся собирать личное и групповое снаряжение, освоят тактику и технику передвижения в различных погодных и орографических условиях, научатся научно-исследовательской и проектной деятельности.