

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

«Орлёнок»
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 3 года
Возраст обучающихся – 15-18 лет

Первый 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 первого года обучения

На первом году обучения по ДОП «Орленок», опираясь на первоначальные знания и навыки, полученные обучающимися при освоении программы «Зарница» продолжается изучение таких тем, как: символика государства – флаг, герб, гимн, состав и структура Вооруженных сил российской армии и флота; юноши и девушки осваивают новые упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке, отрабатывают строевые команды, продолжают знакомство с основами безопасности жизни общества, осваивают новые алгоритмы оказания первой помощи, расширяют знания и отрабатывают новые техники в туристской подготовке. Ребята работают в группах, принимают участие в беседах-дискуссиях на заданную тему, учатся проектной и исследовательской деятельности.

Расширяются знания о подготовке к участию в нестационарных мероприятиях – изучается документация походов, особенности подготовки к учебно-тренировочным сборам, основы судейства туристских соревнований.

Особое внимание со стороны педагогов уделяется детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию: ставится задача заинтересовать «трудных» детей, предоставить им возможность быть вовлеченными в коллективную деятельность, нацелить их на личностный положительный результат. Педагоги выявляют предпочтения, интересы ребят, особо обращая внимание на уровень социализации, открытость/замкнутость, желание работать в одной команде со сверстниками и самореализацию. Ребята привлекаются в качестве помощников судей на промежуточные соревнования, помогают членам жюри конкурсов. Более успевающие дети – мотивированные на личностный результат, оказывают помощь в усвоении теоретического материала, отрабатывают в парах и малых группах практические навыки.

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 Яндекс-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 в местах без массового скопления людей.

Наполняемость учебных групп

Первый год обучения - 15 человек

Сроки реализации программы

Сроки освоения программы – 3 года.

1 год обучения – 144 часа.

Режим занятий

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

Условия набора и формирования групп первого года обучения

В реализации программы принимают участие дети от 15 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек с учетом уровня начальной подготовки.

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского допуска.

Задачи первого года обучения

Обучающие

1. Освоение упражнений по общей физической подготовке в соответствии с нормативами ГТО.
2. Знакомство с основными этапами военной истории Российской Федерации, российской армии, в т.ч. знакомство с профессией военного.
3. Изучение основ безопасной жизнедеятельности и действиям в опасных ситуациях и ЧС.
4. Обучение приемам строевой подготовки.
5. Подготовка к творческим конкурсам, смотрам, социально-значимым акциям.
6. Обучение основам туристской подготовки (карта и план местности, условные знаки, основы ориентирования, тактика и техника в походах различного вида и т.д.).

Развивающие:

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

Воспитательные:

1. Формирование патриотизма, гражданской позиции и любви к родному краю, родному народу через изучение исторических фактов.
2. Воспитание чувства верности Отечеству, готовность приносить пользу обществу.
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. Воспитание уважения к профессиональной деятельности военных.

Содержание первого года обучения

Вводное занятие.

Теория (2 часа)

Знакомство с содержанием ДОП.

Обзор первоначальных знаний по содержанию программы.

Общая физическая подготовка

Теория (4 часа)

Роль физической культуры и спорта в жизни молодого гражданина.

Нормативы ГТО.

Легкоатлетические упражнения как основа физической культуры и спорта.

Правила выполнения и техника безопасности легкоатлетических упражнений.

Практика (18 часов)

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости.

Отработка техники дыхания.

Отработка техники спортивной ходьбы.

Выполнение бега с препятствиями.

Отработка прыжков: с места из различных исходных положений.

Отработка прыжков в длину.

Отработка прыжков в высоту.

Отработка многоскоков.

Выполнение легкоатлетических метаний.

Участие в соревнованиях по многоборью.

Отработка кросса до 15 минут.

Отработка кросса на 3 км.

Участие в спортивных играх.

Отработка легкоатлетических упражнений в парах.

Участие в эстафете с элементами легкоатлетических упражнений.

Выполнение нормативов ГТО.

Тестирование «Легкая атлетика в физической подготовке подростков».

Итоговое спортивное учебное соревнование.

Выполнение нормативов производится по уровням сложности: 1 уровень сложности – согласно нормативам, 2 уровень – свыше утвержденных возрастных нормативов.

Безопасность и защита человека.

Теория (6 часов)

Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД.

Принципы и методы достижения безопасности.

Понятия «опасная ситуация» и «экстремальная ситуация».

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Система оповещения населения.

Практика (10 часов)

Составление таблицы «Вредные вещества, их классификация».

(1 уровень сложности – 10 веществ, 2 уровень – от 15).

Участие в квесте «Природные и социальные опасные ситуации»

Просмотр видео-фильма [\(16557\) Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера учебный фильм - YouTube](#).

Отработка алгоритма первой помощи пострадавшим от пожара.

Отработка алгоритма первой помощи пострадавшим с рваными ранами.

Отработка алгоритма первой помощи пострадавшим при кровотечениях различного пита.
 Отработка сердечно-легочной реанимации.
 Выполнение манипуляций иммобилизации пострадавшего.
 Тестирования «Основы безопасности в природной и антропогенной среде»
 Учебное соревнование по медико-санитарной подготовке.

Манипуляции проводятся с учетом 2 уровней сложности: 1 уровень сложности – на безошибочность, 2 уровень – на безошибочность и скорость).

Строевая подготовка.

Теория (2 часа)

Теоретические основы строевой подготовки.

Строевые упражнения и команды.

Практика (18 часов)

Просмотр видео-фильма [\(16557\) Строевая подготовка. Учебный фильм - YouTube.](#)

Отработка одиночной строевой подготовки.

Выполнение упражнений: построение в шеренгу, колонну.

Отработка построения с оружием.

Выполнение упражнений: перестроения.

Выполнение команд: повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Отработка строевого шага.

Отработка походного шага.

Выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево».

Выполнение команд «полшага», «полный шаг».

Отработка упражнений по размыканию и смыканию в шеренге.

Выполнение упражнений: размыкания приставными шагами по фронту из колонны по три.

Выполнение упражнений: размыкание колонны по три (четыре) в одну сторону.

Выполнение упражнений: размыкание колонны по три (четыре) от середины или в другую сторону с поворотами.

Отработка команд командира.

Движение с песней.

Подготовка формы и оружия к смотру строя.

Смотр строя.

Все строевые упражнения и команды выполняются с учетом уровней сложности: 1 уровень – на безошибочность, 2 уровень – на безошибочность и скорость.

Огневая подготовка

Теория (4 часа)

Стрелковый спорт.

Знакомство с видами стрелкового оружия.

Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием.

Правила безопасности в стрелковом тире.

Практика (12 часов)

Просмотр видео-фильма [\(16557\) Основы стрельбы из стрелкового оружия. Озвучка диафильма. 1974 год. СССР. - YouTube.](#)

Выполнение практических задач «Явления выстрела. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Образование траектории».

Отработка наводки, прицеливания.

Выполнение практического задания «Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство».

Отработка техники дыхания при стрельбе.

Отработка выстрела в прямом положении, по заданной траектории.

Отработка стрельбы по движущейся мишени.

Чистка оружия.

Выполнение практической стрельбы.

Тестирование «Основы стрелковой подготовки».

Итоговые учебные соревнования по практической стрельбе.

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

Основы воинских знаний

Теория (6 часов)

История основания и становления российской армии.

Вооруженные силы Российской Федерации: структура, назначение, современное состояние.

Нормативно-правовая база для военнослужащих.

Общевойские уставы ВС РФ.

Современное вооружение армии и флота РФ.

Боевые традиции армии и флота РФ.

Практика (6 часов)

Викторина «Государственные символы Российской Федерации».

Составление глоссария «Памятные даты военной истории России и малой Родины»

Глоссарий составляется по 2 уровням сложности: 1 уровень сложности – до 10 дат, 2 уровень – от 20 дат).

Круглый стол «Особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту, женщин».

Участие в игре «Есть такая профессия – Родину защищать!» - обзор военных профессий, профессии спасателя МЧС, пожарного и т.п.

Просмотр видео-фильма [\(16557\) ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ. Воинские ритуалы - YouTube](#).

Тестирование «Основы воинских знаний» (онлайн-формат).

Основы подготовки к творческим конкурсам.

Теория (2 часа)

Знакомство с патриотическими песнями, литературно-художественными композициями на военную тематику.

Методика подбора содержания и постановка сюжетной линии конкурса (мероприятия).

Практика (4 часа)

Подготовка сценария.

Репетиция постановки.

Художественное и музыкальное оформление мероприятия.

Участие в творческом конкурсе «Визитная карточка команды»

Туристская подготовка

Теория (14 часов)

История развития туризма в России, история развития детско-юношеского туризма в родном городе, районе.

Понятие нестационарного мероприятия.

Поход, путешествие, экскурсия, тур.

Нормативная база, регламентирующая проведение нестационарных мероприятий.

Основы безопасности при проведении нестационарных мероприятий.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Основы гигиены и особенности питания в нестационарных мероприятиях

Основы ориентирования.

Знаки бедствия.

Знакомство с планом местности, топографической картой.

Топографические знаки.

Первая помощь в походе.

Маршрут нестационарного мероприятия.

Практика (36 часов)

Упражнения по преодолению препятствий в специальном туристском снаряжении.

Приемы страховки и самостраховки.

Просмотр видео-фильма [\(16566\) Подготовка к походу 1 Планирую маршрут. Походные карты. Безопасность в походе. - YouTube.](#)

Отработка техник передвижения в пешем летнем походе.

Отработка техник передвижения в лыжном зимнем походе.

Отработка техник передвижения в горном походе.

Отработка техник передвижения в водном походе.

Подготовка личного и группового снаряжения к походам различного типа.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре (*1 уровень – на 3, 7, дней, 2 уровень – 14 дней*).

Практические задания по картографии – чтение топографической карты и плана местности

Задание предусматривает 2 уровня сложности: 1 уровень сложности – знание топографических знаков и сетки, 2 уровень – составление собственной карты с описанием содержания и маршрута/топографический диктант).

Определение географических координат точек на топографической карте.

(1 уровень – до 5 значений определения, 2 уровень – 10).

Выполнение топографического диктанта.

Выполнение практического задания «Традиционные способы ориентирования».

Ориентирование по карте, по компасу, по азимуту, погрешности в ориентировании.

Выполнение упражнений «Знаки бедствия».

Составление сигнала (фразы) с применением знаков Азбуки Морзе

Задание выполняется с учетом 2 уровней сложности: *1 уровень сложности – на безошибочность, 2 уровень – на безошибочность и скорость.*

Учебное соревнование по ориентированию на местности, в закрытом помещении.

Выполнение специальных туристских упражнений.

Учебное соревнование по ТПТ.

Просмотр видео-фильма [\(16566\) Первая помощь в походе. Советы врача. - YouTube.](#)

Алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях.

Алгоритм оказания первой помощи при ушибах, переломах.

Алгоритм оказания первой помощи при отравлениях ягодами грибами.

Отработка способов транспортировки пострадавшего в труднодоступной местности.

Учебное соревнование «Оказание помощи в нестационарных мероприятиях».

Выполняется по 2 уровням сложности: 1 уровень – на безошибочность, 2 уровень – на безошибочность и скорость

Отработка техники передвижения на скалодроме.

Преодоление полосы препятствий на скалодроме «Болдуинг».

Участие в квесте «Идем в поход!».

Итоговое тестирование «Основы туристской подготовки».

Комплексное туристское соревнование.

Итоговое комплексное занятие

Практика (4 часа)

Учебное соревнование. Промежуточное тестирование (онлайн-формат).

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

Личностные:

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

Метапредметные:

1. Будут учиться 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 наблюдательность, быстрота мышления, физическая сила и активность.
4. Сформируются умения применять на практике и в повседневной жизни полученные знания и навыки.

Предметные:

1. Освоят общие физические упражнения, технику бега, подготовятся в сдаче нормативов ГТО своей возрастной категории, укрепят общее физическое здоровье.
2. Познакомятся с основами видами военных профессий.
3. Расширят знания об основных событиях военной истории РФ, памятные даты, историю создания и структуру ВС РФ.
4. Освоят основы строевой подготовки, в т.ч. движение с песней.
5. Узнают о действиях при ЧС и других экстремальных ситуаций, с учетом реально складывающейся обстановки.
6. Познакомятся с основами туристкой подготовки и подготовки к походу, в том числе освоят карту и условные обозначения, научатся собирать личное и групповое снаряжение.