

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. № 330-ОД

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

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

Первый год обучения

Разработчики:
Лебедева Наталия Владимировна,
методист отдела
гражданско-патриотического воспитания

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное элементарное представление о политическом устройстве России, об институтах государства, их роли в жизни общества, о важнейших законах нашей страны. Изучается символика государства – флаг, герб, гимн, а так же изучаются Вооруженные силы – рода войск, знаки отличия и др. Ребята учатся работать в группах, принимать участие в беседах-дискуссиях на заданную тему, осваивают компьютерное тестирование.

Уделяется большое внимание общей физической подготовке – зарничники знакомятся с различными техниками бега, осваивают упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и т.п.

Ребята знакомятся с основами строевой подготовки, главными командами и упражнениями.

Начинается подготовка к участию в нестационарных мероприятиях – изучаются основы подготовки к походам, учебно-тренировочным сборам на природе (знакомство с туристской техникой, подготовка снаряжения, режим питания и т.д.). Особое внимание уделяется первоначальным способам ориентирования, умение читать карты и планы местности.

Ведется работа по выявлению областей талантливости детей, детей, нацеленных на высокий результат при освоении программы. Педагог применяет разноплановые, разно уровневые задания, акцентирует внимание на правильность, точность выполнения заданий. Не остаются без внимания ребята из группы «риска» - попавшие в трудную жизненную ситуацию. Уже с первого года обучения таким детям уделяется повышенное внимание – они привлекаются в качестве помощников, им даются индивидуальные задания. В случае, если учащиеся не полностью усваивают пройденный материал, им помогают наставники – это и сам педагог, и более успевающие учащиеся.

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 – 72 часа.

Режим занятий

1 год обучения – 72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа

Условия набора и формирования групп первого года обучения

В реализации программы принимают участие дети от 11 до 14 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек без учета 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 основным 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 самооценки, направленности на стойкий положительный результат, проявление талантов.
2. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе коллективной деятельности.
3. Развитие физической силы, координации движений и выносливости в процессе выполнения физических и строевых упражнений.
4. Развитие наблюдательности, быстроты мышления, памяти.
5. Развитие действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, при оказании помощи, развитие взаимопомощи.
6. Развитие личностных качеств посредством участия 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.

Правила поведения в ДТДиМ.

Общая физическая подготовка

Теория (4 часа)

Роль физической культуры и спорта в жизни молодого гражданина.

Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Нормативы ГТО.

Спортивные игры.

Практика (10 часов)

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы.

Отработка бега по дистанции, особенности финиширование различными способами.

Отработка бега с ускорением от 30 до 40 метров.

Выполнение бега на результат 60 метров.

Отработка кросса до 15 минут.

Отработка бега с препятствиями и на местности.

Повторение и закрепление упражнений на развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки.

Участие в спортивных играх.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО 3-4 степеней.

Выполнение нормативов ГТО.

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

История России.

Теория (4 часа)

Государственная символика – флаг, герб, гимн.

Дни воинской славы и памятные даты.

Основные события отечественной военной истории – хронология, итоги, военные события в произведениях искусства, литературе, кинематографе.

Выдающиеся военачальники и полководцы.

Практика (4 часа)

Составление таблицы «Государственная символика Российской Федерации: геральдика, история, время».

Составление хронологической таблицы по дням воинской славы и памятным датам

Выполнение задания предусматривает 2 уровня сложности: 1 уровень – 7-10 дат, 2 уровень – от 15 дат и более).

Просмотр видео-фильма «Великие битвы России. ледовое побоище» ([\(15358\) ВЕЛИКИЕ БИТВЫ РОССИИ. Ледовое побоище. Докудрама. Сериал. Star Media. 1 Серия - YouTube](#))

Участие в викторине «Герои Отечества».

Основы воинских знаний.

Теория (4 часа)

Знакомство с военными профессиями.

Основные этапы создания и развития Вооруженных Сил России.

Состав, структура и предназначение Вооруженных Сил.

Знаки различия российской армии и флота.

Практика (4 часа)

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

Составление атласа петлиц, эмблем, штандартов и знаков различия (погон) армии и флота РФ.

Задание выполняется по 2 уровням сложности: 1 уровень – знаки различия армии РФ, 2 уровень – знаки различия армии и флота РФ).

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

Составление сканвордов по тематике

Составление сканворда предполагает 2 уровня сложности: 1 уровень – до 10 слов, 2 уровень – от 15 слов и более).

Безопасность человека

Теория (4 часа)

Классификация опасных и экстремальных ситуаций.

Системы обеспечения безопасности города.

Опасные ситуации в доме и окружающей среде.

Средства индивидуальной защиты населения.

Практика (4 часа)

Квест-игра «Безопасность превыше всего!».

Знакомство с видами, назначением и характеристиками средств индивидуальной защиты: противогазы, ВМП, ОЗК, респираторы: надевание на время противогаза

Выполнение задания предполагает уровни сложности: 1 уровень сложности – согласно нормативам, 2 уровень сложности – сверх нормативов).

Отработка алгоритма действий при возникновении опасных ситуаций: пожар в доме, эвакуация из школы

Упражнение выполняется по 2 уровням сложности: 1 уровень сложности – на безошибочность, 2 уровень – на безошибочность и скорость).

Решение ситуационных задач на тему «Действия при ЧС в транспорте. Как избежать опасных домогательств и насилия».

Строевая подготовка

Теория (2 часа)

Теоретические основы строевой подготовки.

Строевые упражнения и команды.

Практика (4 часа)

Выполнение строевых упражнений: команды «Становись», «равняйся», «смирно», «вольно», рапорт преподавателю.

Выполнение поворотов кругом, на месте, расчет по порядку.

Перестроение из одной шеренги в три уступами, построение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

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

Отработка движений с песней.

Основы подготовки к творческим конкурсам и массовым мероприятиям.

Теория (2 часа)

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

Практика (4 часа)

Подготовка сценария.

Репетиция постановки.

Оформление плаката на патриотическую тему: подбор содержания, выбор художественных материалов.

Участие в творческом конкурсе-акции «Открытка ко Дню защитника Отечества»

Туристская подготовка

Теория (8 часов)

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

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации.

Групповое и личное снаряжение туриста.

Значение режима и особенности питания в многодневном походе: калорийность, вес и нормы дневного рациона, норма закладки продуктов, составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Основы ориентирования.

Знакомство с планом местности, топографической картой.

Топографические знаки.

Практика (8 часов)

Комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения, изготовление и ремонт снаряжения.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре

Задание выполняется по 2 уровням сложности: 1 уровень – на 3, 7, дней, 2 уровень – на 14 дней.

Практические задания по картографии – чтение топографической карты и плана местности.

Выполнение задания предполагает уровни сложности: 1 уровень сложности – знание топографических знаков и сетки, 2 уровень – составление собственной карты с описанием содержания и маршрута/топографический диктант.

Определение масштаба карты по ее номенклатуре. Определение номенклатуры соседних листов карты.

Определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты.

Определение географических координат точек на топографической карте.

Выполняется по уровням сложности: 1 уровень – до 5 значений определения, 2 уровень – от 10 координат).

Определение азимута по компасу и другими способами.

Выполнение упражнений «Знаки бедствия». Составление сигнала (фразы) с применением знаков Азбуки Морзе.

Упражнение предполагает 2 уровня сложности: 1 уровень сложности – на безошибочность, 2 уровень – на безошибочность и скорость).

Итоговое тестирование «Основы туристской подготовки».

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

Учебное соревнование, сдача нормативов ГТО. 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.
5. Разовьются таланты и особые способности, чувство личностного роста, а так же взаимопомощь.

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. Узнают основные события 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 туристской подготовки и подготовки к походу, в том числе освоят карту и условные обозначения, научатся собирать личное и групповое снаряжение.

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Зарница»
Курс «Медицина. Оказание первой помощи»
(сетевая образовательная программа)

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

Первый год обучения

Разработчик:
Грязнова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования
отдела гражданско-патриотического воспитания

Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

В начале обучения важным моментом является формирование учебного коллектива на основе взаимоуважения, взаимопонимания и взаимопомощи, что позволит к окончанию года эффективно реализовать поставленные задачи.

Главными особенностями первого года обучения являются комплексный подход к изучению правил и принципов здорового образа жизни и постоянное закрепление пройденного материала на практике.

Например, при изучении раздела «Здоровое тело», обязательно закрепляется тема о составляющих здоровья человека. А при изучении раздела «Здоровая семья» отрабатываются и закрепляются знания и навыки по выполнению практических заданий из раздела «Здоровые эмоции».

При реализации 1-го года изучения курса используются следующие *методы обучения*: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, проблемно-поисковый, самостоятельный методы, методы стимулирования деятельности и поведения, направленные на умение работать в команде, выполнять практические задания как индивидуально, так и в составе группы. Учащиеся осваивают опыт самоконтроля в обществе, развивают общечеловеческие, интеллектуальные и нравственные качества, не боятся брать ответственность за как свою работу, так и за работу команды.

Также в процессе общения за год, посредством личного наблюдения педагога и собеседований, происходит выявление ребенка или детей в конкретной учебной группе, который или которые оказались по тем или иным причинам в трудной жизненной ситуации.

С целью воспитания чувства патриотизма во вводной части включена беседа о государственных символах России.

Задачи 1-го года обучения:

1. Обучающие:

- ознакомить с основами здорового образа жизни;
- научить правильно использовать термины и понятия, применяемые по тематике ЗОЖ;
- научить основам понимания принципов ЗОЖ;
- обучить правильному выполнению основных принципов сохранения здоровья;
- научить решать ситуационные задачи, связанные с повседневными делами, основываясь на принципах обогащения здоровья;
- ознакомить с историей развития медицины;
- обучить правилам поиска необходимой информации об оказании первой помощи с использованием Интернет-ресурсов;
- научить принятию самостоятельных решений при составлении индивидуальных карт по сохранению собственного здоровья;
- научить самостоятельно анализировать свои теоретические и практические знания и навыки;
- обеспечить подготовку, которая позволит достичь высокого уровня знаний в соответствии со склонностями обучающихся;
- обучить правилам этики при общении с окружающими.

2. Развивающие:

- способствовать развитию внимательности, логического и системного мышления;
- способствовать развитию навыка запоминания, анализа;
- способствовать развитию индивидуальности одаренных обучающихся;
- способствовать раннему профессиональному самоопределению;
- сформировать межличностные отношения на основе взаимовыручки, шефства для поддержки и вовлечения тех учащихся, которые находятся в сложной жизненной ситуации
- сформировать умение и навык самостоятельно решать проблемы в процессе выполнения теоретических и практических заданий.

3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию стремления к самосовершенствованию;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать воспитанию трудолюбия;
- способствовать воспитанию потребности к сохранению и обогащению собственного здоровья;
- способствовать воспитанию стремления к самосовершенствованию, развитию духовно-нравственных основ личности.

Срок реализации программы курса – 3 года.

Объем реализации программы курса – 108 часов:

- 1-ый год обучения - 36 часов.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие на основе добровольного вступления в объединение. Для обучения не требуются специальные знания и подготовка.

Условия формирования групп: согласно возрастному диапазону конкретного года обучения в возрасте от 11 до 14 лет. Перевод на 2-й и последующие года обучения осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

Количество детей в группе: 1-й год обучения – 15 учащихся.

Содержание программы курса 1-го года обучения

Тема 1. Человек и здоровье. – 3 ч.

Теория - 2 ч.:

Цель и задачи курса. Здоровый образ жизни: по желанию или по необходимости? Стиль жизни – ЗОЖ: реальность или вымысел? Беседа о государственных символах России.

Понятие «здоровье» человека. Составляющие здоровья. «Круг здоровья». Факторы, разрушающие здоровье. Концепции здоровья и здорового образа жизни.

Практика - 1 ч.:

Оценка состояния здоровья – объективное определение уровня составляющих здоровья:

- физической – выполнение упражнений для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в покое и после дозированной физической нагрузки;
- психической – выполнение заданий на степень развития памяти, речи, мышления, сознания, эмоций;
- социальной – тест на определение коммуникативных способностей).

Тема 2. Здоровое тело. – 10 ч.

Теория - 4 ч.:

Понятие «гигиена». Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Режим дня: значение и умение планирования.

Понятие «сон». Фазы сна. Сновидения. Значение сна.

Гигиена полости рта. Уход за зубами. Полезные и неполезные продукты.

Гигиена кожи и ногтей. Факторы и действия, повреждающие кожу и ногти.

Практика - 6 ч.:

Заполнение таблицы наблюдений «Частота дыхания, дыхательный объем». Основы дыхания: произвольного и лечебного (профилактика заболеваний органов дыхательной системы).

Выполнение комплекса упражнений «Орлиный глаз»: профилактика заболеваний зрительного анализатора.

Выполнение комплекса лечебной физкультуры «Гордая спина».

Выполнение комплекса упражнений «Гибкая лиана», направленных на повышение эластичности связочного аппарата, увеличение подвижности суставов.

Выполнение комплекса упражнений «На контрасте».

Интерактивная игра «Код успеха – ЗОЖ!»

Тема 3. Здоровое питание. – 5 ч.

Теория - 1 ч.:

Питание, его значение. Культура питания. Основы рационального питания: нормирование питательных веществ (белков, жиров, углеводов).

Практика - 4 ч.:

Построение питательной «пирамиды». Значение воды и требования к ее качеству.

Составление таблицы «Минеральные вещества и витамины».

Составление меню 2 дня, в виде таблицы «Хочу / Надо».

Работа с карточками «Съедобные растения, ягоды и грибы нашего региона».

Тема 4. Здоровый интеллект. – 5 ч.

Теория - 2 ч.:

Основные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление. Их значение и взаимосвязь. Правила гигиены мозга.

Тело, душа, разум: вместе или раздельно? Восприятие человеком целостности тела, души и разума.

Практика - 3 ч.:

Практические задания «Определи - не измеряя», «Почувствуй - не глядя». Упражнение «Обманы восприятия».

Упражнения на развитие внимания: «Назови цвет», «Найди отличия», «От 1 до 25», «Треугольник / круг», «Детали – не мелочи!», «Не называй число!», «Найди слово», «Найди ошибку». Упражнения на развитие памяти: «Запомни - запиши»,

Упражнения на развитие мышления: «Соедини несоединимое», «Разбей слово», карточки «Ребусы», «Анаграмма», «Спичечные головоломки», решение логических задач, «Правда и ложь», «Рассказ на тему...», «Наведи порядок».

Тема 5. Здоровые эмоция. – 4 ч.

Теория - 1 ч.:

Чувства и эмоции: сходство и различия. Мы владем эмоциями или они нами. От чего зависит эмоциональное состояние человека?

Практика - 3 ч.:

Игровые зарисовки «Зеркало», «Найти и запомнить», «Назойливая муха», «Дневник эмоций».

Аутотренинговые задания «Справиться со страхом», «Измени тонус», «Вдохнуть – выдохнуть!».

Аутотренинг «Я уверен – я справлюсь!»

Тема 6. Здоровая семья. – 3 ч.

Теория - 1 ч.:

Что делает семью счастливой, а дом – теплым? Составляющие счастливой семейной жизни. Народная мудрость о семейном счастье.

Практика - 2 ч.:

Выполнение творческих заданий: социальный баннер «Сохрани навсегда!», социальная реклама «Главное – семья!», презентация своей семьи «Семейные традиции», «Мы – вместе!».

Настольная игра «Я и моя семья!»

Тема 7. Школа помощи. – 3 ч.

Теория - 1 ч.:

Решение ситуационных задач по разделам курса.

Практика - 2 ч.:

Придумать упражнения или игровые задания для группы на пройденные темы курса.

Интерактивная игра «Всегда здоров!»

Тема 8. Из истории развития медицины. – 3 ч.

Практика - 2 ч.:

Составление схемы «Кто лечит, если нет врачей, или Как быть здоровым?»

Составление схемы «Что лечит, если нет лекарств?»

Теория - 1 ч.:

Как начиналась медицина? Первые медики. Медицинское образование в России. Разнообразие медицинских специальностей.

Планируемые результаты 1-го года обучения по курсу программы

Личностные

- воспитание стремления к самосовершенствованию;
- воспитание самоконтроля в социуме;
- воспитание уважительного отношения к окружающим;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к само и взаимопомощи;
- сформируют навыки развития личности, основываясь на принципах нравственности и духовных ценностей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные

- развитие логического, системного мышления, внимательности;
- развитие навыка запоминания, анализа;
- научатся самостоятельно анализировать свои теоретические и практические знания и навыки; эмоциональное состояние;
- раскроют индивидуальные возможности;
- развитие навыка решения задач индивидуально и коллективно.

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- термины, применяемые при изучении основ здорового образа жизни;

- основные правила здорового образа жизни;
- основные принципы здорового образа жизни;
- принципы составления режима дня;
- принципы здорового питания;
- принципы сохранения психо-эмоционального благополучия;
- правила поведения и этики в семье;
- историю развития медицины;

будут уметь:

- правильно применять термины;
- оценивать целесообразность соблюдения принципов здорового образа жизни;
- оценивать состояние собственного здоровья;
- планировать свой режим работы и отдыха;
- планировать и соблюдать собственные принципы по сохранению здоровья, а также анализировать их выполнение;
- контролировать свое эмоциональное состояние.

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа
Дополнительная общеразвивающая программа

«Зарница»
Курс «По страницам истории Отечества»
(сетевая образовательная программа)

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

Первый год обучения

Разработчик:
Лебедева Наталия Владимировна,
методист отдела
гражданско-патриотического воспитания

Особенности организации учебного процесса

На первом году обучения ребята знакомятся с государственной символикой, становлением российского государства, значимыми событиями военной истории до 18 века.

Исходя из современной обстановки в стране, в т.ч. медико-эпидемиологической, могут быть внесены 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 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 – 36 часов.

Режим занятий

1 год обучения – 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

1. Научить пользоваться историческими фактами;
2. Сформировать знания об истории Отечества;

Развивающие:

1. Развивать мыслительные способности учащихся в процессе обучения;
2. Развивать творческую, познавательную активность учащихся, в освоении программы;

3. Развивать внимание, память, образное мышление через творческие задания по истории.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, к своему народу.
2. Формировать интерес к отечественной культуре, уважительное отношение к прошлому.
3. Воспитывать уважение к подвигу народа, к ветеранам ВОВ.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные:

1. Устойчивая мотивация к изучению истории своего народа, страны
2. Умение свободно ориентироваться в исторических событиях, фактах.
3. Связывать факты с историей России в целом, видеть неразрывную связь истории народа с историей своего Отечества.

Метапредметные:

1. Развитие самостоятельности учащихся в процессе изучения исторических событий.
2. Развитие умения управлять своей деятельностью по созданию творческих проектов посредством активизации внимания, памяти, образного мышления
3. Развитие умений планировать, анализировать и осуществлять задуманное в работе на программой.

Предметные:

1. Представления об исторических событиях (битвах, сражений, побед)
2. Знания картин, связанных с историческими событиями страны, народа
3. Представления о видах военной техники, оружии,

Особенности первого года обучения

программы является принцип добровольного выбора факультативного курса и освоения его в сводной группе детей, имеющих наибольшую мотивацию к освоению программы по курсу «По страницам истории Отечества».

Содержание первого года обучения

Тория (16 часов)

Введение в курс. Формирование первоначального представления о содержании курса. Значение письменных источников для изучения истории. Проблемы, возникающие при изучении письменных источников. Значение вещественных исторических источников для изучения истории. Возможности герба как исторического источника. Государственные гербы России. Герб родом из средних веков. Основные элементы и правила. Составления рыцарских гербов. Гербы городов. Русская денежная система. Что выполняло роль денег в древности. Первые монеты откуда они. О чём рассказали монеты. История русской денежной системы. Деньги современной России. Формирование Древнерусского государства. Борьба с завоевателями. Расцвет Руси при Ярославе Мудром. Идея единства русских земель в период раздробленности. «Слово о полку Игореве». Раздробленность на территории Руси. Золотая Орда. Экспансия с Запада. Ливонский орден. Александр Невский. Сражение на Неве и Ледовое побоище. Последствия нашествия для дальнейшего развития страны. Борьба с внешней агрессией. Московско-Владимирская Русь при Дмитрии Донском. Противостояние Орде. Отражение ордынских набегов. Личность Дмитрия Донского, хана Мамай. Битва на Куликовом поле (1380), итог битвы. Значение Куликовой битвы для русского народа. Создание единого Русского государства. Иван III Великий — глава единого государства Российского. Расширение государства Российского за счет присоединения новых земель: Псков, Смоленск, Рязань и т. д. Первый русский царь Иван IV Грозный. Присоединение

Великой реки Волги и всех земель вокруг нее к Российскому государству. Покорение Ермаком Сибири. Ливонская война — попытка присоединения балтийских земель для обеспечения свободного выхода России к Балтийскому морю. Народные герои: Козьма Минин и Дмитрий Пожарский. Начало правления династии Романовых. Строительство Санкт-Петербурга. Гангутское сражение. Полтавская битва: разгром шведов. Карл XII и гетман Мазепа. Петр I — первый российский император. Личность Петра I Великого.

Практика (20 часов)

Возможности герба как исторического источника. Государственные гербы России. Герб родом из средних веков. Основные элементы и правила. Составления рыцарских гербов. Гербы городов. Русская денежная система. Что выполняло роль денег в древности. Первые монеты откуда они. О чём рассказали монеты. История русской денежной системы. Деньги современной России. Формирование Древнерусского государства. Борьба с завоевателями. Расцвет Руси при Ярославе Мудром. Идея единства русских земель в период раздробленности. «Слово о полку Игореве». Раздробленность на территории Руси. Золотая Орда. Экспансия с Запада. Ливонский орден. Александр Невский. Сражение на Неве и Ледовое побоище. Последствия нашествия для дальнейшего развития страны. Борьба с внешней агрессией. Московско-Владимирская Русь при Дмитрии Донском. Противостояние Орде. Отражение ордынских набегов. Личность Дмитрия Донского, хана Мамай. Битва на Куликовом поле (1380), итог битвы. Значение Куликовской битвы для русского народа. Создание единого Русского государства. Иван III Великий — глава единого государства Российского. Расширение государства Российского за счет присоединения новых земель: Псков, Смоленск, Рязань и т. д. Первый русский царь Иван IV Грозный. Присоединение Великой реки Волги и всех земель вокруг нее к Российскому государству. Покорение Ермаком Сибири. Ливонская война — попытка присоединения балтийских земель для обеспечения свободного выхода России к Балтийскому морю. Народные герои: Козьма Минин и Дмитрий Пожарский. Начало правления династии Романовых. Строительство Санкт-Петербурга. Гангутское сражение. Полтавская битва: разгром шведов. Карл XII и гетман Мазепа. Петр I — первый российский император. Личность Петра I Великого. Царствование Екатерины II. Победы черноморского флота во главе с графом Орловым. Завоевание графом Потемкиным Молдавии и Крыма. Знаменитый полководец Александр Суворов: взятие Измаила.

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа
Дополнительная общеразвивающая программа

«Зарница»
Факультативный курс «Стрелковая подготовка»
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 1 год
Возраст учащихся – 11-14 лет

Первый год обучения

Разработчики:
Лебедева Наталия Владимировна,
методист отдела
гражданско-патриотического воспитания,
Мартынов Николай Александрович,
педагог дополнительного образования отдела
гражданско-патриотического воспитания

Особенности первого года обучения

Факультативный курс «Стрелковая подготовка» реализуется в течение 1 года. В период обучения учащиеся приобретут новые теоретические знания и практические умения и навыки обращения с учебным стрелковым оружием – пневматической винтовкой и АК-74 (Автомат Калашникова), а также стрельбе в лазерном тире «Рубин» из лазерного, с применением лазерных насадок на Обучающиеся изучат историю стрелкового оружия – как российского, так и мирового, узнают о материальной части и техниках ведения стрельбы.

Особую часть программы занимает материал по теории стрельбы: траектория полета пули, определение точки прицеливания и попадания явление выстрела и отдачи. Немаловажным фактором отличной стрельбы является правильное дыхание – тренировка данного упражнения требует больших усилий: у ребят формируется чувство самоконтроля, терпения, усидчивости, веры в свои силы. После изучения устройства и технических характеристик учебного оружия ребята переходят к отработке разборки-сборки, непосредственно стрельбе из пневматики. Немаловажным является безопасность обращения с оружием и безопасность самого процесса стрельбы – часть практических занятий предполагается проводить в специально оборудованном тире, другая часть будет проводиться в теплое время года на уличной площадке ДТДиМ с соблюдением всех норм безопасности. Необходимо отметить, что учебные соревнования по стрельбе проводятся в соответствии с нормативами ГТО с учетом половозрастных особенностей подростков.

С целью расширения цифровой образовательной среды реализация программы курса предусматривает дистанционное обучение: теоретические темы по истории стрелкового оружия, основ стрельбы, устройства оружия, обучающиеся осваивают путем просмотра презентаций с лекциями (<https://vk.com/zarnicaklp>), 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 по годам обучения:

первый год обучения – 15 человек

Сроки реализации модуля:

Сроки реализации программы – 1 год.

1 год обучения – 72 часа.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 часа.

Условия набора и формирования групп:

В реализации программы принимают участие дети от 11 до 14 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек по уровню начальной подготовки (выявляется путем беседы, тестирования).

Задачи первого года обучения

Обучающие:

1. Изучение истории стрелкового оружия.
2. Изучение основ пулевой стрельбы.
3. Изучение правил подготовки оружия к стрельбе и технического ухода за ним;
4. Изучение техники различных упражнений по стрельбе.
5. Сформировать ответственное отношение обучающихся по выполнению правил обращения с оружием (соблюдение техники безопасности);

Развивающие:

1. Совершенствование и развитие физической силы, координации движений и выносливости в процессе выполнения стрелковых упражнений.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы личности, социализации в окружающем мире через обучение, общение со сверстниками, педагогами, членами семьи.
3. Развитие мышления, внимания, памяти, наблюдательности, глазомера в процессе практической стрельбы.
4. Развитие навыков самодисциплины, самоконтроля, саморегулирования в различных жизненных ситуациях (в том числе экстренных, чрезвычайных, связанных с жизнью).
5. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе коллективной деятельности – работы в группах, на учебных соревнованиях и конкурсах.

Воспитательные:

1. Воспитание патриотизма.
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 чувства товарищества, ответственности, долга и любви к Родине.
5. Воспитание понимания значимости коллективных усилий для достижения результата (при участии в соревнованиях, финальных играх и т.п.).
6. Воспитание морально-волевых качеств, стойкости.
7. Воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Содержание программы

1. Введение

Теория (2 часа)

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий, ознакомление с местами проведения занятий, инструктаж ТБ. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Символы России: флаг, герб, гимн.

2. История стрелкового оружия. Развитие стрелкового спорта.

Теория (2 часа)

История стрелкового оружия. Лук, арбалет, самострел. Эра огнестрельного оружия: бомбарда, ручница, гаковица, аркебуза, фитильный мушкет, пицаль. Современное огнестрельное оружие: винтовка, пистолет, автомат, пулемет. Современные новшества. Виды российского стрелкового оружия.

Стрелковый спорт один из самых древних прикладных видов спорта. Стендовая стрельба, пулевая стрельба, высокоточная стрельба, практическая стрельба, варминтинг, снайпинг.

Структура спортивной стрельбы. Оружие для спортивной стрельбы.

Практика (2 часа)

Просмотр и обсуждение видеофильма «Стрелковое оружие».

Составление атласа стрелкового оружия, тестирование.

*3. Виды стрелкового и лазерного оружия.***Теория (4 часа)**

Современное стрелковое оружие: классификация по конструкции ствола, калибру, назначению, способу перезарядки, способу управления и удержания, по количеству стрелков.

Боевое, спортивное, гражданское, служебное, специальное стрелковое оружие. Применение стрелкового оружия в армии и специальными службами: полиция, спецназ, охрана, сотрудники служб спасения.

Учебно-спортивное оружие: винтовки, пистолеты, автоматы. Боеприпасы для учебной стрельбы. Погон оружие под стрелка. Стрелковые тир. Виды мишеней.

Лазерное стрелковое оружие: технологии, история, современное состояние. Лазерное оружие, предназначенное для прямого уничтожения целей, ограниченного поражающего действия, Ослепляющее лазерное оружие. Военное преимущество и недостатки использования. Лазерные прицелы и насадки. Лазертаг – современный лазерный тир. Применение лазерного оружия в играх.

Практика (2 часа)

Тестирование «Виды стрелкового оружия».

Знакомство с работой лазерного тира «Рубин» - соревнование по стрельбе в лазерном тире.

*4. Теоретические основы стрельбы.***Теория (8 часов)**

Меры безопасности при работе с огнестрельным оружием: общие положения, инструктажи по мерам безопасности. Правила общей и личной безопасности. Правовые основы применения огнестрельного оружия.

Внутренняя баллистика: выстрел и его периоды, начальная скорость пули, отдача оружия и угол вылета, особенности выстрела из стрелкового оружия различного типа. Действие пороховых газов на ствол и меры по его сбережению.

Внешняя баллистика: траектория и ее элементы. Форма траектории и ее практическое значение. Стабилизация полета пули. Влияние условий стрельбы на полет пули.

Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

Рассеивание пуль при стрельбе. Причины рассеивания. Закон рассеивания. Определение средней точки попадания. Меткость стрельбы и поражаемая зона.

Понятие о действительности стрельбы. Вероятность попадания и ее зависимость от различных причин, вероятность поражения цели.

Техника выполнения выстрела: подготовка, дыхание, прицеливание, управление спуском. Функциональная система «управление спуском». Формирование двигательного акта при обучении пулевой стрельбе.

Лазерные стрелковые тренажеры: интерактивные, электронные, пневматические, панорамный, боевой. Алгоритм работы с электронным стрелковым комплексом.

Практика (8 часов)

Решение ситуационных задач «Внутренняя и внешняя баллистика».

Практическая работа «Расчёт траектории выстрела».

Отработка правильного положения тела стрелка во время выстрела.

Выполнение упражнений на правильное дыхание.

Тренировочное занятие по прицеливанию.

Стрельба по мишеням уменьшенного размера.

Тестирование «Теоретические основы стрельбы».

Соревнование по стрельбе в лазерном тире.

5. Устройство и технические характеристики стрелкового оружия.

Теория (6 часов)

Устройство первых видов огнестрельного оружия: механизмы, способы зарядки, переноски, хранения. Плюсы и минусы. Разновидности и усовершенствования. Устройство аркебузы.

Общая конструкция современного стрелкового оружия: воспламенитель, запирающий механизм и ствол. Иные механизмы: механизмы подачи патрона, извлечения и удаления гильз, сигнальные устройства, ударно-спусковой механизм, предохранитель, прицельные приспособления, ствольная коробка (колодка) или рамка, ложи и рукоятки.

Устройство и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22. Основные отличия в устройстве учебной, боевой и спортивной винтовки.

Устройство и технические характеристики автомата Калашникова АК-74. Боевые свойства оружия. Техническое обслуживание оружия: чистка, смазка, безопасность.

Баллистические характеристики и модификации автомата Калашникова: АК-12, АК-15, АК-19, АК-308, АК-74. Проект 200-ой серии.

Полная и неполная разборка учебного автомата Калашникова. Последовательность выполнения манипуляций. Таблица нормативов ГТО по стрельбе.

Практика (6 часов)

Элемент наводки: выполнение упражнений по выбору цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижной цели.

Выполнение действия по полной разборке и сборке автомата АК-74.

Выполнение действия по неполной разборке и сборке автомата АК-74 и снаряжению магазина патронами.

Последовательность чистки элементов оружия.

Решение ситуационных задач по разборке-сборке автомата Калашникова.

Выполнение учебных нормативов по разборке и сборке автомата: соревнование.

5. Практическая стрельба.

Теория (4 часа)

Соревнования по практической стрельбе: отличия от других видов стрелкового спорта, требования безопасности, выбор оружия, спортивные организации, основные соревнования.

Последовательность зарядки винтовки, принятия положения для стрельбы, прицеливание. Нажатия на спусковой крючок, режима дыхания.

Теоретические аспекты пристрелки оружия и отлаживания прицельных приспособлений.

Выявление и устранение характерных ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Практика (26 часов)

Отработка навыков стрельбы: из учебного автомата Калашникова с применением лазерной насадки, из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой, из лазерного пистолета типа Макаров.

Личные и командные соревнования по стрельбе.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика (4 часа)

Промежуточная аттестация: тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация: турнир по стрельбе.

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Сформируется система ценностей гражданственности и патриотизма на основе системы знаний об истории, культуре, традициях России.
2. Сформируется чувства гордости за свою Родину, российский народ, потребности служения в Армии путем изучения значимых исторических и военных событий, через общественную и публичную деятельность (парады, митинги, дни памяти, вахты памяти, работа над проектом «Зеленый пояс Славы и т.п.»).
3. Разовьются чувство товарищества, долга, навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе образовательного процесса.
4. Разовьется самостоятельность, личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Разовьются морально-волевые качества, стойкость путем освоения физических и строевых упражнений, по средствам туристической подготовки.

Метапредметные:

4. Разовьют физическую силу, координацию движений, терпение и усидчивость по средству выполнения упражнений по практической стрельбе и разборке-сборке АК-74.
5. Сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
6. Научатся определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятиях.
7. Разовьются коммуникативные умения и навыки в ходе коллективной деятельности.
8. Научатся конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
9. Научатся применять полученные профессиональные знания в повседневной жизни.

Предметные:

1. Узнают об истории стрелкового оружия России и мира.
2. Узнают об основах особенностях пулевой стрельбы.
3. Изучат правила подготовки оружия к стрельбе и технического ухода за ним;
4. Изучат техники различных упражнений по стрельбе (в том числе этапы разборки-сборки АК-74).
5. Сформируют ответственное отношение обучающихся по выполнению правил безопасного обращения с оружием.

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Зарница»
Курс «Рукопашный бой»
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 1 год
Возраст учащихся – 11-14 лет

Первый год обучения

Разработчики:
Лебедева Наталия Владимировна,
методист отдела
гражданско-патриотического воспитания;
Пальмин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования отдела
гражданско-патриотического воспитания

Особенности организации образовательного процесса

Ориентируясь на физические, психологические и возрастные особенности детей и подростков, а так же на особенности усвоения информации и обучающего теоретического и практического материала, содержание программы построено на ознакомление и элементарные представления:

- об истории возникновения и развития различных видов единоборств;
- об основах гигиены детей и подростков;
- о правилах поведения и технике безопасности на практических (тренировочных) занятиях;
- об основах общей и специальной физической подготовке;
- о технике и методике обучения основным приемам рукопашного боя и др.

Практические занятия ориентированы на групповые формы, а так же происходит деление на подгруппы (сдача нормативов, обсуждения) и на пары (спарринги). Особую роль в усвоении и повторении материала играют учебные соревнования, сдача нормативов, спортивные игры.

Учитывая современные реалии в стране и регионе, в т.ч. 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 в местах без массового скопления людей.

Наполняемость учебных группы составляет 15 человек

Сроки реализации программы 1 год обучения - 144 часа

Режим занятий

144 часа, 2 раз в неделю по 2 часа

Условия набора и формирования групп первого года обучения

В реализации программы принимают участие дети от 11 до 14 лет на основе добровольного вступления в объединение, не имеющих медицинских противопоказаний для занятия спортом. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек в зависимости от возрастной категории.

Задачи обучения

Обучающие:

1. Изучение основных этапов развития мирового рукопашного боя и в Российской Федерации;
2. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятиях и при применении приемов рукопашного боя;
3. Освоение упражнений по общей и специальной физической подготовке;
4. Овладение техникой и приемами рукопашного боя.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе коллективной деятельности;
2. Развитие умений, навыков в области рукопашного боя, а так же потенциальных способностей по самосохранению и самозащите в ходе овладения основных приемов и упражнений;
3. Содействие гармоничному, духовному и физическому развитию и укреплению здоровья в ходе общей и специальной физической подготовки;
4. Развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях через применение полученных навыков рукопашного боя;
5. Развитие глазомера, скорости реакции, точности и координации движений в ходе отработки приемов и упражнений.

Воспитательные:

1. Формирование навыков самодисциплины, самоорганизации;
2. Воспитание ответственности, силы воли, мужества, стойкости и патриотизма;
3. Воспитание самокритичного отношения к себе.

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория (2 часа)

Знакомство с образовательной программой, с планом работы на год. Правила поведения на занятиях и на территории ДТДиМ.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.

Теория (8 часов)

Возникновение различных видов единоборств и самозащиты: самбо, дзюдо.

Возникновение различных видов единоборств и самозащиты: самбо, дзюдо, джиу-джитсу, тхэквондо, айкидо.

Возникновение различных видов единоборств и самозащиты: вольная борьба.

Применение единоборств в профессиональной и повседневной жизни (профессии, учебные заведения).

Понятие об общей физической подготовке, цель, задачи.

Организационные основы занятий физическими упражнениями: техника различных видов бега.

Организационные основы занятий физическими упражнениями: комплексные силовые упражнения и т.п.

Организационные основы занятий физическими упражнениями: спортивные игры.

Практика (4 часа)

Отработка различных техник бега.

Отработка упражнений различного типа.

Спортивные игры.

Проведение тестирования «Физическая культура и спорт».

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль.

Теория (8 часов)

Личная гигиена детей и подростков.

Основы режима дня детей.

Изменения в режиме дня для подростков

Роль закаливания для детей и подростков.

Особенности закаливания.

Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Нормативы роста, веса и других физических показателей.

Доврачебный контроль: цель, основные положения.

Практика (4 часа)

Игра (тестирование) «Мы – за здоровый образ жизни!»

Составление режима дня.

4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория (8 часов)

Нормативно-правовые документы, общие правила.

Меры безопасности при занятиях на свежем воздухе.

Меры безопасности при занятиях в помещении.

Меры безопасности при занятиях по общей физической подготовке.

Меры безопасности на занятиях по специальной подготовке.

Основы применения личного инвентаря.

Основы применения группового инвентаря.

Соблюдение правил чистоты и гигиены на занятиях.

Практика (4 часа)

Устный опрос «Техника безопасности».

Тестирование «Применение инвентаря на занятиях по физической культуре по рукопашному бою».

5. Общая физическая подготовка.

Теория (4 часа)

Техника комплексных общестилевых упражнений: на скорость и силу.

Техника комплексных общестилевых упражнений на выносливость.

Техника комплексных общестилевых упражнений на гибкость и т.д.

Техника различных видов бега.

Практика (12 часов)

Повторение и закрепление упражнений на развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки.

Метание в цель и на дальность разных снарядов.

Выполнение контрольно-силовых упражнений.

Отработка различных техник бега.

Отработка бега по дистанции, особенности финиша.

Отработка кросса до 15 минут, бег с препятствиями и на местности.

Спортивные игры: волейбол.

Спортивные игры: футбол.
 Спортивные игры: футбол.
 Спортивные игры: пионербол.
 Спортивные игры: настольный теннис.
 Проведение спортивной эстафеты.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория (8 часов)

Упражнения на укрепление органов дыхательной системы.
 Упражнения на укрепление органов сердечно-сосудистой систем.
 Упражнения на укрепление органов мышечной системы.
 Техника и развитие двигательных качеств в рукопашном бое.

Практика (16 часов)

Отработка упражнений для перемещения.
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу в партере.
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу в стойке.
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу: броски.
 Отработка упражнений, формирующие ударную технику руками.
 Отработка упражнений, формирующие ударную технику ногами.
 Отработка упражнений на быстроту.
 Выполнение комплекса упражнений для формирования самостраховки при падении на грудь.
 Выполнение комплекса упражнений для формирования самостраховки при падении на спину.
 Выполнение комплекса упражнений для формирования самостраховки при падении на руки.
 Выполнение упражнений для формирования завершения падений перекатами.
 Выполнение упражнений для формирования завершения падений кувырками.
 Отработка упражнений в спарринге.
 Выполнение упражнений на свежем воздухе.
 Подготовка к учебно-тренировочному соревнованию.
 Проведение учебного-тренировочного соревнования по специальной физической подготовке.

7. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.

Теория (10 часов)

Методика и техника обучения ударам руками и защиты от них.
 Методика и техника обучения ударам руками и защиты от них.
 Техничко-тактическая подготовка.
 Психологическая подготовка.

Практика (54 часа)

Выполнение разминки.
 Отработка техники дистанцирования.
 Выполнение упражнений в стойке.
 Выполнение передвижений в стойке.
 Отработка кувырков.
 Выполнение падений назад, назад – на бок.
 Выполнение падений вперед
 Отработка приемов захвата.
 Отработка приемов задержания.
 Выполнение упражнений-рывков.
 Выполнение рывков руками на месте.

Выполнение упражнений кулаком, кистью, локтем, плечом.
 Отработка упражнений руками в движении.
 Применение прямого толчкового удара.
 Отработка рывков ногами.
 Выполнение рывков ногами в движении.
 Применение подножки.
 Выполнение бросков.
 Выполнение упражнений в замедленном темпе.
 Отработка ударно техникой с применением корпуса.
 Применение защитных действий.
 Применение приемов сопровождения и конвоирования.
 Оказание первой помощи пострадавшему.
 Проведение техник нижнего дыхания.
 Проведение техник среднего (грудного) дыхания.
 Выполнение упражнений по технике верхнего дыхания.

8. Итоговое комплексное занятие-соревнование.

Практика (2 часа)

Проведение учебного соревнования, сдача нормативов.

Планируемые результаты (получаемые учащимися в результате освоения программы):

Личностные:

1. Сформируются навыки самодисциплины, самоорганизации;
2. Разовьются ответственности, силы воли, мужества, стойкости и патриотизма;
3. Разовьются самокритичное отношения к себе.

Метапредметные:

1. Научаться определять цель деятельности, выявлять последовательность действий, а так же способность к коммуникации и работе в коллективе;
2. Разовьются умения и навыки в области рукопашного боя, способности по самосохранению и самозащите в ходе освоения программы;
3. Содействие гармоничному, духовному и физическому развитию и укреплению здоровья в ходе общей и специальной физической подготовки;
4. Будет формироваться эмоциональная устойчивость к сложным жизненным ситуациям через применение полученных навыков рукопашного боя;
5. Разовьются глазомер, скорость реакции, точность и координация движений посредством отработки приемов и упражнений.

Предметные:

1. Изучат развитие мирового рукопашного боя в мире и в Российской Федерации;
2. Изучат правила поведения и техники безопасности на занятиях и в ходе рукопашного боя;
3. Освоят упражнения по общей и специальной физической подготовке;
4. Овладеют техникой и приемами рукопашного боя, самозащиты.