

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

«Орлёнок»
(сетевая образовательная программа)

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

Первый год обучения

Разработчики:
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 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 – 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 – выше 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 типа.

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 само страховки.

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.

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
«Орленок»
Курс «Медицина. Оказание первой помощи»
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 3 года
Возраст учащихся – 15 -18 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? Стил 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 эмоции. – 4 ч.

Теория - 1 ч.:

Чувства и эмоции: сходство и различия. Мы владеем 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 2024 г. № 330-ОД

Рабочая программа
Дополнительная общеразвивающая программа

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

Срок освоения – 3 года
Возраст учащихся – 15-18 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 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 – 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 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 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 обучения

Тория (10 часов)

Государственные символы: Россия – СССР – Российская Федерация. Командующие фронтами - Полководцы ВОВ. Исторические факты, биография. Баграмян Иван Христофорович. Василевский Александр Михайлович. Говоров Леонид Александрович. Еременко Андрей Иванович. Жуков Константин Георгиевич. Захаров Георгий Федорович. Конев Иван Степанович. Малиновский Родион Яковлевич. Мерецков Кирилл Афанасьевич. Рокоссовский Константин Константинович. Тимошенко Семен Константинович. Федюнинский Иван Иванович. Великая Отечественная война. Карты военных действий. Оборона Севастополя и битва за Крым. Севастопольский укрепрайон. Первый штурм Севастополя. Керченский десант. Второй штурм Севастополя. Последний штурм. Московская битва. Операция «Тайфун». Разгром Брянского фронта. Вяземский «котёл». Калининская оборонительная операция. Тульская оборонительная операция. Итоги обороны Москвы. Блокада Ленинграда. Лужский оборонительный рубеж. Ленинградская оборонительная операция. Попытка прорыва. «Невский пятачок».

Практика (26 часов)

Командующие фронтами - Полководцы ВОВ. Исторические факты, биография. Баграмян Иван Христофорович. Василевский Александр Михайлович. Говоров Леонид Александрович. Еременко Андрей Иванович. Жуков Константин Георгиевич. Захаров Георгий Федорович. Конев Иван Степанович. Малиновский Родион Яковлевич. Мерецков Кирилл Афанасьевич. Рокоссовский Константин Константинович. Тимошенко Семен Константинович. Федюнинский Иван Иванович. Герои Великой Отечественной Войны. Великая Отечественная война. Карты военных действий. Оборона Севастополя и битва за Крым. Севастопольский укрепрайон. Первый штурм Севастополя. Керченский десант. Второй штурм Севастополя. Последний штурм. Московская битва. Операция «Тайфун». Разгром Брянского фронта. Вяземский «котёл». Калининская оборонительная операция. Тульская оборонительная операция. Итоги обороны Москвы. Блокада Ленинграда. Лужский оборонительный рубеж. Ленинградская оборонительная операция. Попытка прорыва. «Невский пятачок».

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

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

Срок освоения – 1 год
Возраст учащихся – 15-18 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 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 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, пищаль. 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 2024 г. № 330-ОД

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

Срок освоения – 1 год
Возраст учащихся – 15-18 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 техники 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.