Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 423
Протокол № 9
от « 26 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 62/4
от « 27 » мая 2021 г.
Директор ГБОУ школы № 423
_____ С.А. Рыкина

Директор
Рыкина С.А.
Подписано цифровой подписью: Директор Рыкина С.А.
DN: cn=Директор Рыкина С.А., o=ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, ou=Office, email=info.gbou423@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2024.10.03 22:59:41 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения «Военно-спортивное многоборье»
структурного подразделения «Отделение дополнительного образования детей»
на 2024-2025 учебный год
2 год обучения
1 группа

Программа рассчитана на детей 11-18 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Кузьминский Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

1. **Направленность программы:** военно-патриотическая.

2. **Пояснительная записка:**

- год обучения по программе: второй;
- возраст обучающихся: 13-17 лет;
- характеристика контингента: 7 мальчиков, 5 девочек, уровень подготовки - средний.
- Форма и режим занятий: групповая, 2 раза в неделю (понедельник, четверг) по 1 часу (с 16.00 до 16.45)
- Наполняемость: 12 чел.;
- Учебный план: 72 часа в год;
- Формы организации детей на занятиях: групповая, фронтальная, работа в парах, индивидуальная работа;

Цели программы: формирование у обучающихся гражданственности и патриотизма через привлечение обучающихся к активному здоровому отдыху и воспитание в них ответственного отношения к своему здоровью; получение военных знаний и участие в военно-патриотических мероприятиях.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать знания в области обороны, навыки и умения в начальной военной подготовке;
- научить различным способам сохранения и укрепления здоровья.

Развивающие:

- развить ответственность за своё здоровье;
- развить физические возможности, волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом;
- развить у обучающихся качества, необходимые в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (эмоциональная устойчивость, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения);
- формировать межличностные отношения на основе уважения мнения других людей, разумной требовательности и толерантности.
- повышать техническое и тактическое мастерство по туристскому многоборью, основам военной службы.

Воспитательные:

- воспитать бережное и уважительное отношение к истории Отечества, его традициям;
- воспитать ответственность за своё здоровье;
- сформировать активную жизненную позицию через участие в общественной жизни школы и района.

Ожидаемые результаты освоения программы:

в результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- основы стрельбы;
- туристские навыки и умения повышенной сложности;
- обязанности солдата в строю и основы строевой подготовки;

- правила безопасности на занятиях, соревнованиях и в походе;
- способы оказания первой медицинской помощи;
- упражнения комплекса общей физической подготовки и преодоления военизированной полосы препятствий;
- устройство автомата Калашникова и его неполную разборку-сборку.

Должны уметь:
- обращаться с оружием;
- стрелять по неподвижным мишеням;
- производить неполную разборку и сборку автомата АК-74;
- выполнять основные строевые приемы;
- наводить переправы и преодолевать различные препятствия;
- уметь работать с основной и вспомогательной верёвкой;
- вязать специальные узлы, позволяющие закрепить веревку на различных опорах, связывать веревки;
- крепить себя на перильной веревке и в пункте страховки и т.д.
- оказывать первую медицинскую помощь.
- участвовать в организации и проведении военно-спортивных мероприятий.

Виды и формы и контроля:
вид – промежуточный, итоговый;
форма – зачеты, соревнования, викторины, доклады.

3. Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Основы военных знаний.	2	25	27
3	Физическая подготовка.	-	4	4
4	Туристская подготовка.	2	21	23
5	Медицинская подготовка.	2	6	8
6	Соревнования.	-	9	9
	Итого часов:	7	65	72

4. Содержание программы.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

- беседа о работе объединения. Правила безопасности во время занятий в объединении.

2. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ.

2.1. СТРЕЛЬБА.

Теория:

- т/б при стрельбе из винтовки. Уход за оружием и пулями, их хранение.

Практика:

- Изготовка к стрельбе.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени.
- Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.
-Стрельба на точность.
- Скоростная стрельба.
- Пристрелка и регулировка оружия.

2.2. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория:

- Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

Практика:

- Строевая стойка. Повороты на месте и в движении;
- строи отделения. Развёрнутый строй.
- походный строй;
- строевые приемы и движения без оружия и с оружием;
- повороты на месте и в движении. Воинское приветствие, выход из строя, подход к начальнику.

2.3. РАЗБОРКА-СБОРКА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА.

Практика:

- разборка-сборка АК, снаряжение магазина;
- разборка-сборка АК с завязанными глазами.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика:

- упражнений по ОФП;
- упражнения для развития координации и точности движений.
- преодоление военизированной полосы препятствий
- Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.

4. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

Практика:

- Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.
- командное имущество, снаряжение, приспособления.
- Специальное личное снаряжение.
- Узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков.
- Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания.
- Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания.
- Узлы для страховки и самостраховки. Отработка навыков вязания.
- Вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания.
- Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами и веревками.

4.3. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Теория:

- Тактика прохождения дистанции.

- виды препятствий, способы их преодоления. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика:

- Страховка и сопровождение.
- Наведение командной страховки. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».
- Способы переправы через реку и болото. Переправа через реку и болото по кладям и камням, по слегам, вброд.
- Техника и тактика преодоления препятствий. Распределение обязанностей в команде.

Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».

- Командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.
- Командное прохождение этапов. Переправа по бревну с натянутыми перилами.
- Личное прохождение этапов. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Техника вязания узлов.
- Командное прохождение этапов. Наведение и преодоление навесной переправы
- Личное прохождение этапов. Техника и способы спуска.
- Личное прохождение этапов. Техника и способы подъема.
- Командное прохождение этапов.

5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕОРИЯ:

- Простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях. Самоконтроль туриста в походе и на занятиях.
- Тепловой и солнечный удары, ожоги и обморожения. Первая помощь

ПРАКТИКА;

- Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Первая помощь при кровотечениях.
- Техника непрямого массажа сердца.
- Техника искусственной вентиляции легких.
- Транспортировка пострадавшего;
- Предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, укусах насекомых и змей.

6. СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнование по стрельбе.

Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина.

Соревнования по вязанию узлов.

Соревнования по надеванию страховочных систем, отработке техники вязания узлов и работе с карабинами.

Соревнования по туристскому многоборью.

Соревнования по преодолению препятствий

Соревнования по преодолению военизированной полосы препятствий.

Стрелковая игра «Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега.

Игра «Триатлон» (стрельба, бег и метание гранат).

5. Календарно-тематический план

№ п\п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Цель, задачи и план работы объединения на учебный год. Техника безопасности.	1	01.09.22	
2	Изготовка к стрельбе.	1	05.09.22	
3	Выполнение упражнений по ОФП.	1	08.09.22	
4	Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.	1	12.09.22	
5	Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.	1	15.09.22	
6	Стрельба из винтовки по круглой мишени.	1	19.09.22	
7	Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	1	22.09.22	
8	Стрельба на точность.	1	26.09.22	
9	Скоростная стрельба.	1	29.09.22	
10	Строевая стойка. Повороты на месте.	1	03.10.22	
11	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему.	1	06.10.22	
12	Пристрелка и регулировка оружия. Стрельба на точность.	1	10.10.22	
13	Строи отделения. Развернутый строй.	1	13.10.22	
14	Соревнования по стрельбе.	1	17.10.22	
15	Упражнения для развития координации и точности движений.	1	20.10.22	
16	Походный строй.	1	24.10.22	
17	Повороты на месте и в движении. Воинское приветствие.	1	27.10.22	
18	Скоростная стрельба.	1	31. 10.22	
19	Строевые приемы и движения без оружия.	1	03. 11.22	
20	Разборка-сборка АК. Приёмы и правила стрельбы из автомата.	1	07. 11.22	
21	Игра «Триатлон» (стрельба, бег и метание гранат).	1	10. 11.22	
22	Специальное личное снаряжение.	1	14. 11.22	
23	Страховка и сопровождение.	1	17. 11.22	
24	Простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях. Самоконтроль туриста в походе и на занятиях.	1	21.11.22	
25	Тепловой и солнечный удары. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	1	24.11.22	
26	Узлы для связывания веревок одного	1	28.11.22	

	диаметра. Отработка навыков.			
27	Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания.	1	01.12.22	
28	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания.	1	05.12.22	
29	Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.	1 1	08.12.22	
30	Узлы для страховки и самостраховки. Отработка навыков вязания.	1	12.12.22	
31	Соревнования среди членов объединения по вязанию узлов.	1	15.12.22	
32	Вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания.	1	19.12.22	
33	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	1	22.12.22	
34	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.	1	26.12.22	
35	Наведение командной страховки. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».	1	29.12.22	
36	Способы переправы через реку и болото. Переправа через реку и болото по кладям и камням, по слегам, вброд.	1	09.01.23	
37	Первая помощь при кровотечениях.	1	12.01.23	
38	Техника и тактика преодоления препятствий. Распределение обязанностей в команде. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».	1	16.01.23	
39	Техника непрямого массажа сердца.	1	19.01.23	
40	Техника искусственной вентиляции легких.	1	23.01.23	
41	Транспортировка пострадавшего.	1	26.01.23	
42	Соревнования по надеванию страховочных систем, отработке техники вязания узлов и работе с карабинами.	1	30.01.23	
43	Командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.	1	02.02.23	
44	Командное прохождение этапов. Переправа по бревну с натянутыми перилами.	1	06.02.23	
45	Личное прохождение этапов. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Техника вязания узлов.	1	09.02.23	
46	Командное прохождение этапов. Наведение и преодоление навесной переправы	1	13.02.23	

47	Предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, укусах насекомых и змей.	1	16.02.23	
48	Личное прохождение этапов. Техника и способы спуска.	1	20.02.23	
49	Личное прохождение этапов. Техника и способы подъема.	1	27.02.23	
50	Соревнования по преодолению препятствий.	1	02.03.23	
51	Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	1	06.03.23	
52	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему.	1	09.03.23	
53	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему	1	13.03.23	
54	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему.	1	16.03.23	
55	Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина среди членов объединения.	1	20.03.23	
56	Стрельба на точность.	1	23.03.23	
57	Командное прохождение этапов.	1	27.03.23	
58	Тактика прохождения дистанции.	1	30.03.23	
59	Командное имущество, снаряжение, приспособления.	1	03.04.23	
60	Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами и веревками.	1	06.04.23	
61	Командное прохождение этапов.	1	10.04.23	
62	Стрельба на точность.	1	13.04.23	
63	Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	1	17.04.23	
64	Стрельба на точность.	1	20.04.23	
65	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	1	24.04.23	
66	Выполнение упражнений по ОФП.	1	27.04.23	
67	Соревнования по туристскому многоборью.	1	04.05.23	
68	Соревнования по преодолению препятствий.	1	11.05.23	
69	Командное прохождение этапов.	1	15.05.23	
70	Соревнования по преодолению военизированной полосы препятствий.	1	18.05.23	
71	Соревнования по вязанию узлов	1	22.05.23	
72	Командное прохождение этапов.	1	25.05.23	

6. Литература для преподавателя.

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006. – 80с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.
5. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
6. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.
7. Статьи и рисунки из каталогов специального страховочного снаряжения PETZL, Black Diamond, Pigeon mountain industries, CAMP, Red Fox, BASK.
8. Строевой устав Вооружённых Сил РФ. Москва, «Военное издательство», 1992 г.,
9. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
10. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста», Шейченко В.А., СПб. 2007 г.
11. «Физическая культура», Москва «Просвещение» 1988 г.,
12. Учебник для СУЗ «Основы медицинских знаний»,
13. И.Ф. Богоявленский «Оказание ПМП на месте происшествия и в очагах ЧС»,
14. М.А. Морозов «Медицинская помощь при неотложных состояниях».

7. Литература для детей:

1. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста» С.Петербург 2007 г.
2. « Полиатлон . Правила соревнований», Москва 2002 г.,
3. «История винтовки», «Стрелковое оружие» издательство «Техника молодёжи», Москва, 1992 г.
4. « От кольчуги до мундира» Бегунова А.И., Москва «Просвещение», 1993 г.,
5. «Учебник сержанта мотострелковых войск» Москва, 1989 г.
6. «Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва, 1988 г.