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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 423
Протокол № 4
от « 16 » ноября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 144/4
от « 17 » ноября 2023 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: 2024.02.05 23:37:07 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Готов к труду и обороне»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок освоения: 18 дней

Разработчик:
Кузьминский Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - обучающиеся 11-18 лет.

Актуальность реализации программы обусловлена, прежде всего, потребностью государства, социальным заказом общества в патриотическом воспитании молодёжи. Материалы социальных исследований говорят о преобладании в сознании молодёжи личных интересов над общественными, нежелании многих юношей нести службу в Вооружённых Силах России, инфантильности, беспечном отношении к здоровью. Данная программа тесно связана с военно-спортивным многоборьем, поэтому даст школьникам возможность более полно осмыслить личную значимость, повысит результативность воспитания. Педагогический опыт подсказывает, что распространённые сейчас визуально-словесные формы военно-патриотического воспитания дают недостаточный эффект, а практические занятия помогут более полному развитию интеллекта, укреплению здоровья, развитию коммуникативных способностей учащихся, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Уровень освоения – общекультурный.

Объём и срок освоения - 18 дней, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день, 36 часов.

Цель программы:

- формирование гражданско-патриотического сознания через привлечение учащихся к активному здоровому отдыху.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам военных знаний (стрельба, строевая подготовка, разборка-сборка автомата Калашникова);
- формировать специальные знания, умения и навыки туристского многоборья;
- научить правилам оказания первой помощи при травмах;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- приобретение навыков самостоятельной подготовки к походам.

Развивающие:

- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;
- привить интерес к занятиям физической культурой, стрельбой и туризмом как формам активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

Воспитательные:

- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- воспитание ответственности, взаимопомощи, толерантности;
- дать представление формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся, их личностного развития, социализации и формирования общей культуры.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- язык реализации программы – русский;

- форма обучения – очная с использованием элементов дистанционных образовательных технологий, самостоятельной подготовки;

- **условия набора и формирования групп.** В группу набираются все желающие с 11-летнего возраста. Состав групп может быть разновозрастным. Мальчики и девочки могут заниматься на равных условиях. Наполняемость группы не более 15 человек.

Формы проведения занятий.

На теоретических занятиях используются словесные методы обучения:

- лекции - системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы);

- дидактический рассказ - изложение учебного материала в повествовательной форме;

- объяснение - последовательное, строгое в логическом отношении изложение инструктором сложных вопросов, например понятий, правил и т.д.;

- инструктирование - точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания (перед практическим занятием, соревнованиями.

Практические занятия проводятся для усвоения и отработки практических навыков и умений.

Соревнования используются как для проверки уровня полученных знаний и умений, так и для их отработки.

Прохождение полосы препятствий является окончательной формой проверки полученных знаний и умений.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Место проведения занятий.

Для проведения занятий используются помещения и территория школы, соответствующие целям и задачам занятия: кабинет ОБЖ, школьный стадион, военизированная полоса препятствий, рекреации и коридор школы, спортивный зал. В загородной зоне – открытая местность с использованием укрытий от непогоды.

Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия; перевязочный материал, материал для изготовления носилок, постройки шалаша, укладки костра, слеги, жерди, силков, ловушек, крючков и т.п., таблицы, макеты, видеофильмы.

Материально-техническое обеспечение.

Мультимедийное оборудование, макеты автомата Калашникова, магазины, учебные патроны, множительно-копировальная техника.

Личное снаряжение:

А. Личные вещи:

Обувь (кроссовки, кеды, ботинки, сапоги резиновые). Носки простые и шерстяные. Теплое нижнее бельё. Куртка ветровка и куртка тёплая, накидка от дождя. Шапка тёплая, рукавицы или перчатки тёплые, свитер тёплый. Рукавицы брезентовые. Накидка от дождя. Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож). Фляга. Туалетные принадлежности.

Б. Личное снаряжение:

Рюкзак. Страховочная система. Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2табл. обезболивающее в непромокаемом пакете). Карабин с муфтой. Блокировка Ø -10мм, 5м. Кольцо репшнур Ø-6мм. Каска. Приспособление для спуска, по вертикальным перилам

(восьмёрка). Приспособление для подъёма по вертикальным перилам (жумар, кроль). Фонарь электрический. Запасные батарейки. Компас. Лыжи беговые или туристские. Палки. Мешок непромокаемый для личных вещей.

Групповое снаряжение:

А. **Костровое снаряжение:** котлы, топор, нож, сковорода, половник, тренога, цепь, крюки, примус, пила-двуручка, емкости для воды 5-10 л.

Б. Командное имущество: - часы ручные механические, блокнот, ручка, линейка, фотоаппарат, картографический материал, курвиметр, компасы.

свечи парафиновые, сухой спирт, палатки различных конструкций 2-4-6 местные, тент 3х4 м, лопаты.

- верёвка основная диаметром 10мм, 40м., верёвка основная Ø - 12мм, 40м., карабины различные, система для транспортировки пострадавшего, блок-ролики, петли двойные Ø-10мм, 3-5м., полотно для изготовления носилок.
- Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Спальные мешки, коврики.

Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую подготовку по основам военной службы, туризму.

Планируемые результаты освоения программы.

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- знания начальной военной подготовке;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- умение по организации и проведению походов;
- умения и знания по туризму и туристическому многоборью:
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи.

Личностные результаты обучения.

Основными результатами обучения являются: способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки которые отражают:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

Метапредметные результаты направлены на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе и отражают:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

Учебный план.

№ п\п	Содержание	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Введение.	1	1		
1.	Основы военных знаний: – стрелковая подготовка; – строевая подготовка; – разборка/сборка автомата Калашникова.	 5 4 5	 1 1 1	 4 3 4	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
2.	Физическая подготовка	4		4	Контроль качества выполнения практических заданий
3.	Специальная туристская подготовка: Узлы. Работа с веревками, карабинами, ИСС прохождение этапов	9	1	8	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.4.	Ориентирование и топография	3	1	2	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.5.	Соревнования	4		4	Контроль качества выполнения практических заданий
4.	Первая помощь.	2		2	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
Всего – 36 часов			5	31	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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.

Содержание программы.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория:

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

2. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ.

2.1. СТРЕЛЬБА.

Теория:

- устройство и правила обращения с пневматической винтовкой. Техника безопасности при стрельбе.

Практика:

- основы стрельбы. Изготовка к стрельбе. Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.
- стрельба на точность.

2.2. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория:

- основы строевой подготовки.

Практика:

- повороты на месте и в движении;
- строевые движения в составе отделения;
- способы и приемы передвижения в бою.

2.3. РАЗБОРКА-СБОРКА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА.

Теория:

- тактико-технические данные автомата Калашникова, его устройство, работа частей и механизмов. Порядок неполной разборки-сборки АК.

Практика:

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

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика:

- отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.
- выполнение упражнений по ОФП.

4. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Практика:

- основы ориентирования и топографии. Компас, карта;
- работа с компасом и картой. Движение по азимуту.

4.2. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

Теория:

- индивидуальная страховочная система. Отработка навыков надевания и подгонки.
- виды узлов и их назначение. Навыки вязания.

Практика:

- индивидуальная страховочная система. Отработка навыков надевания и подгонки.
- отработка вязания узлов.
- работа с веревками, карабинами и ИСС.
- техника и тактика преодоления препятствий. Распределение обязанностей в команде.
- командное прохождение этапов.

5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

- первая помощь при кровотечениях.
- первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

6. СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнование по стрельбе.
Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина.
Соревнования по вязанию узлов.
Игра «Юный разведчик».

Информационные источники

Интернет – ресурсы:

http://www.ornatus.ru
http://knowledge.allbest.ru/sport
http://www.pandia.ru
http://tourlib.net/

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006
3. Богоявленский И.Ф. «Оказание ПМП на месте происшествия и в очагах ЧС».

4. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н, и др. Военная топография. – М.: Воениздат, 1980.
5. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста», Шейченко В.А., СПб, 2007 г.
6. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание РФ на 2001-2005 г.г.»
8. Программа курса ОБЖ 6-10 класс. Изд. «Просвещение» 2007
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста 1986
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристических вожаков. - М., 1997.
11. 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.
12. Плешаков Е.А. Я+Природа 1997
13. Программа средней школы по географии, физической культуре, биологии, истории.
14. Морозов М.А. «Медицинская помощь при неотложных состояниях».
15. Огородников Б.И. Моисеенков А.Л. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Статьи и рисунки из каталогов специального страховочного снаряжения PETZL, Black Diamond, Pigeon mountain industries, CAMP, Red Fox, BASK.
17. Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н. и др. Туризм и здоровье. – Л., 1982.
18. Строевой устав Вооружённых Сил РФ. Москва, «Военное издательство», 1992 г.,
19. Учебник для СУЗ «Основы медицинских знаний»
20. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.
21. «Физическая культура», Москва «Просвещение» 1988 г.,
22. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
23. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

Для обучающихся:

1. Бегунова А.И., « От кольчуги до мундира» Москва «Просвещение», 1993
2. Буянов Б.М. Первая медицинская помощь. – М., 1981.
3. «История винтовки», «Стрелковое оружие», издательство «Техника молодёжи», Москва, 1992 г.
4. Книга Юнармейца. – М.: ДОСААФ СССР, 1982.
5. «Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва, 1988 г.
6. « Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002
7. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.Энциклопедия для детей «Личная безопасность» Изд. «Аванта+» 2001
8. «Учебник сержанта мотострелковых войск» Москва, 1989 г.
9. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

Формы аттестации

Формами аттестации являются проведение зачетов и соревнований.

Критерии оценки

Оценочные материалы:

Входной контроль – выявление уровня развития личностных качеств.

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение.

Критерии:

Коммуникативность, ответственность, умение работать в паре, целеустремлённость, внимательность.

Параметры:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1балл	Начальный уровень 1-4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации: информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий.

Критерии: знания и умения по программе.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 2 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 3-4 балла
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 5 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Календарный учебный график

Год обучения, группа	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Количество учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год			3	18	36	Ежедневные занятия по 2 академ. часа (академ.

						час - 45 минут)

Календарно-тематический план

№ п\п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. Беседа о работе объединения, его цель и задачи. Выполнение упражнений по ОФП. Устройство и правила обращения с пневматической винтовкой. Техника безопасности при стрельбе.	2		
2	Основы стрельбы. Изготовка к стрельбе. Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Выполнение упражнений по ОФП. Основы строевой подготовки.	2		
3	Стрельба на точность. Основы ориентирования и топографии. Компас, карта. Выполнение упражнений по ОФП. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	2		
4	Тактико-технические данные автомата Калашникова, его устройство, работа частей и механизмов. Порядок неполной разборки-сборки АК. Выполнение упражнений по ОФП. Работа с компасом и картой. Движение по азимуту. Повороты на месте и в движении	2		
5	Индивидуальная страховочная система. Отработка навыков надевания и подгонки. Виды узлов и их назначение. Навыки вязания. Разборка-сборка АК и снаряжение магазина к нему. Строевые движения в составе отделения.	2		
6	Стрельба на точность. Отработка вязания узлов. Строевые движения в составе отделения. Движение по азимуту.	2		
7	Соревнования по вязанию узлов. Работа с картой и компасом.	2		

	Разборка-сборка АК и снаряжение магазина к нему. Строевые движения в составе отделения.			
8	Командное прохождение этапов. Техника и тактика преодоления препятствий. Распределение обязанностей в команде.	2		
9	Стрельба на точность. Строевые движения в составе отделения. Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Командное прохождение этапов.	2		
10	Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий. Работа с картой и компасом. Первая помощь при кровотечениях.	2		
11	Стрельба на точность. Строевые движения в составе отделения. Разборка-сборка АК с завязанными глазами. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.	2		
12	Соревнования по стрельбе. Разборка-сборка АК и снаряжение магазина. С способы и приемы передвижения в бою. Работа с веревками, карабинами и ИСС.	2		
13	Соревнования по разборке-сборке АК и снаряжению магазина к нему. Работа с компасом и картой. Движение по азимуту. Выполнение упражнений по ОФП.	2		
14	Стрельба на точность. Выполнение упражнений по ОФП. Разборка-сборка АК и снаряжение магазина к нему. Работа с веревками, карабинами и ИСС.	2		
15	Стрельба на точность. Разборка-сборка АК и снаряжение магазина к нему. Работа с веревками, карабинами и ИСС. Командное прохождение этапов.	2		
16	Стрельба на точность. Разборка-сборка АК и снаряжение магазина к нему. Работа с веревками, карабинами и ИСС. Командное прохождение этапов.	2		
17	Стрельба на точность.			

	Разборка-сборка АК и снаряжение магазина к нему. Работа с веревками, карабинами и ИСС. Работа с компасом и картой.	2		
18	**Игра «Юный разведчик» (полоса препятствий с движением по азимуту, стрельбой).**	2		