

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
объединения  
«Военно-спортивное многоборье»  
на 2021-2022 учебный год  
1 год обучения  
1 группа

Программа рассчитана на детей 11-18 лет  
Срок реализации программы 1 год

Разработчик: Кузьминский Александр  
Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург  
2021

## **1. Пояснительная записка:**

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

- год обучения по программе: первый;
- возраст обучающихся: 11-18 лет;
- характеристика контингента: 9 мальчиков, 6 девочек, уровень подготовки - средний;
- форма и режим занятий: групповая, 2 раза в неделю по 1 часу;
- наполняемость: 15 чел.;
- учебный план: 72 часа в год;
- формы организации детей на занятиях: групповая, фронтальная, работа в парах, индивидуальная работа.

### **Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.**

Учащиеся включаются в туристско-краеведческую деятельность, знакомятся с основами туризма, у них формируются умения и навыки, которые дадут возможность действовать в реальной обстановке. В процессе обучения укрепляются связи обучения с жизнью, что способствует широкому ознакомлению с окружающим миром.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают получение знаний по начальной военной подготовке и стрельбе.

Часть программы выделена на физическую подготовку: изучение физических упражнений на скорость, силу и выносливость, на координацию движений.

Учащиеся изучают причины травматизма и способы оказания первой помощи пострадавшим при ранениях и травмах.

### **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.

## **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.

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.

### **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.

**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.

**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.

**Виды и формы и контроля:**

- вид – промежуточный, итоговый;
- форма – зачеты, соревнования, викторины, доклады.

**2. Учебный план 1 года обучения.**

| № п/п | Тема                    | Теория | Практик<br>а | Всего<br>часов |
|-------|-------------------------|--------|--------------|----------------|
| 1     | Вводное занятие.        | 1      | -            | 1              |
| 2     | Основы военных знаний.  | 4      | 16           | 20             |
| 3     | Физическая подготовка.  | -      | 8            | 8              |
| 4     | Туристская подготовка.  | 5      | 31           | 36             |
| 5     | Медицинская подготовка. | 3      | 4            | 7              |
|       | Итого часов:            | 13     | 59           | 72             |

### 3. Содержание программы 1 года обучения.

#### 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

##### **Теория:**

- 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:**

- повороты на месте и в движении;
- строевые приемы и движения без оружия;
- строевые приемы и движения с оружием;
- выполнения воинского приветствия, выход из строя, подход к начальнику;
- строевые движения в составе отделения;
- способы и приемы передвижения в бою.

##### 2.3. РАЗБОРКА-СБОРКА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА.

##### **Практика:**

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

#### 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### **Практика:**

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

#### 4. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### 4.1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

##### **Практика:**

- упражнения по изучению условных знаков, рельефа;
- работа с картой (определение расстояний по карте и на местности, определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии);

- определение сторон горизонта по местным предметам;
- ориентирование на местности без карты.

#### 4.2. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

##### **Теория:**

- туристические навыки и умения;
- организация похода. Обязанности руководителя.

##### **Практика:**

- командное имущество, снаряжение, приспособления.
- организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере;
- способы ловли рыбы, животных и птиц;

#### 4.3. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

##### **Теория:**

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

##### **Практика:**

- наведение этапов туристской полосы препятствий;
- личное прохождение этапов;
- командное прохождение этапов;
- вязание узлов, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками;
- вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость;
- работа с веревками и карабинами;
- переправа через реку и болото по кладям и камням, по следам, вброд;
- командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.

#### 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
- Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Первая помощь при кровотечениях.
- Техника непрямого массажа сердца.
- Техника искусственной вентиляции легких.
- Транспортировка пострадавшего.

#### 6. ВЫХОД НА МЕСТНОСТЬ

- отработка техники преодоления препятствий.

#### 7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнование по стрельбе среди членов объединения.

Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина среди членов объединения.

Соревнования среди членов объединения по вязанию узлов.

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

Соревнования по пешеходному туристскому многоборью среди членов объединения.

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).

#### **4. 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».

#### **5. Литература для учащихся:**

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.