Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 234
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на педсовете
ГБОУ школы № 234
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 62-ОД от 01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 234
_____ И.А.Седых

Ирина Седых

Подписан: Ирина Седых
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ сош №234, CN=Ирина Седых, E=sc234@adm-edu.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-10 11:56:05
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Оборонно-спортивные игры»

2 год обучения

Педагог, реализующий программу
Дужак Дмитрий Юрьевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа **физкультурно-спортивной** направленности, уровень освоения: **общекультурный.**

Цель программы:

Создание условий для формирования гражданственности и патриотизма у учащихся через участие в событиях оборонно-спортивного характера.

Образовательные задачи:

- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи, пожарного дела;
- дополнить знания воспитанников, полученных в программе по ОБЖ, физической культуре, биологии, обществознании;

Развивающие задачи:

- развить морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыков общения воспитанников;
- стимулировать проявления активности, инициативы, самостоятельности и творчества у воспитанников;
- развить уверенность в себе и приятия себя;
- развить умение и навыки действия в экстремальных условиях;
- развить позитивное отношение к миру и приятия других.

Воспитательные задачи:

- воспитать характера и воли;
- воспитать ответственности и чувства долга;
- воспитать любовь к Родине;
- воспитать патриота с активной гражданской позицией;
- воспитать уважение к окружающей природе.

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет (4-11 класс), не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. После любых перенесенных заболеваний заниматься можно только имея разрешающую справку врача.

Формы проведения занятий

- групповая
- индивидуальная
- по звеньям

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

- владение системой специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи, пожарного дела;
- владение дополнительными знаниями по ОБЖ, физической культуре, биологии, обществознании;

Метапредметные результаты:

- приобретение морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, общей физической выносливости;

- развитие навыков общения воспитанников;
- проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества у воспитанников;
- развитие уверенности в себе и приятия себя;
- приобретение умений, навыков действия в экстремальных условиях;
- приобретение позитивного отношения к миру и приятия других.

Личностные результаты:

- приобретение характера и воли;
- формирование чувства ответственности и чувства долга;
- обретение любви к Родине;
- обретение патриотизма и активной гражданской позиции;
- приобретение уважения к окружающей природе.

Учебный план 2 года обучения.

	Название разделов и тем	Часы	Период (вт., пт.)	Дата по плану	Дата по факту	Прим
1.	Вводное занятие.	2	1 неделя			
2.	Общая физическая подготовка	2	1 неделя			
3.	Общая физическая подготовка	2	2 неделя			
4.	Общая физическая подготовка	2	2 неделя			
5.	Инструктаж по охране труда.	2	3 неделя			
6.	Участие в районной «Зарнице»	2	3 неделя			
7.	Общая физическая подготовка	2	4 неделя			
8.	Строевая подготовка	2	4 неделя			
9.	Общая физическая подготовка	2	5 неделя			
10.	Общая физическая подготовка	2	5 неделя			
11.	Общая физическая подготовка	2	6 неделя			
12.	Общая физическая подготовка	2	6 неделя			
13.	Общая физическая подготовка	2	7 неделя			
14.	Общая физическая подготовка	2	7 неделя			
15.	Общая физическая подготовка	2	8 неделя			
16.	Общая физическая подготовка	2	8 неделя			
17.	Общественно-государственная подготовка	2	9 неделя			
18.	Общественно-государственная подготовка	2	9 неделя			
19.	Участие в соревнованиях «Пожарный дозор»	2	10 неделя			
20.	Участие в соревнованиях «Пожарный дозор»	2	10 неделя			
21.	Общественно-государственная подготовка	2	11 неделя			
22.	Стрелковая подготовка	2	11 неделя			
23.	Общественно-государственная подготовка	2	12 неделя			
24.	Общественно-государственная подготовка	2	12 неделя			
25.	Стрелковая подготовка	2	13 неделя			
26.	Стрелковая подготовка	2	13 неделя			
27.	Стрелковая подготовка	2	14 неделя			

28.	Стрелковая подготовка	2	14 неделя			
29.	Строевая подготовка	2	15 неделя			
30.	Строевая подготовка	2	15 неделя			
31.	Строевая подготовка	2	16 неделя			
32.	Строевая подготовка	2	16 неделя			
33.	Медико-санитарная подготовка	2	17 неделя			
34.	Медико-санитарная подготовка	2	17 неделя			
35.	Инструктаж по охране труда.	2	18 неделя			
36.	Гражданская оборона	2	18 неделя			
37.	Гражданская оборона	2	19 неделя			
38.	Гражданская оборона	2	19 неделя			
39.	Участие в соревнованиях «Гражданская оборона»	2	20 неделя			
40.	Участие в соревнованиях «Гражданская оборона»	2	20 неделя			
41.	Гражданская оборона	2	21 неделя			
42.	Правила дорожного движения	2	21 неделя			
43.	Участие в соревнованиях «Стрелковое многоборье»	2	22 неделя			
44.	Участие в соревнованиях «Стрелковое многоборье»	2	22 неделя			
45.	Правила дорожного движения	2	23 неделя			
46.	Правила дорожного движения	2	23 неделя			
47.	Участие в соревнованиях по медико-санитарной подготовке	2	24 неделя			
48.	Участие в соревнованиях по медико-санитарной подготовке	2	24 неделя			
49.	Правила дорожного движения	2	25 неделя			
50.	Правила дорожного движения	2	25 неделя			
51.	Основы пожарного дела	2	26 неделя			
52.	Основы пожарного дела	2	26 неделя			
53.	Основы пожарного дела	2	27 неделя			
54.	Передача информации на расстоянии	2	27 неделя			
55.	Основы пожарного дела	2	28 неделя			
56.	Основы пожарного дела	2	28 неделя			
57.	Передача информации на расстоянии	2	29 неделя			
58.	Передача информации на расстоянии	2	29 неделя			
59.	Участие в соревнованиях по строевой подготовке	2	30 неделя			

60.	Участие в соревнованиях по строевой подготовке	2	30 неделя			
61.	Передача информации на расстоянии	2	31 неделя			
62.	Передача информации на расстоянии	2	31 неделя			
63.	Передача информации на расстоянии	2	32 неделя			
64.	Передача информации на расстоянии	2	32 неделя			
65.	Участие в вахте памяти	2	33 неделя			
66.	Участие в вахте памяти	2	33 неделя			
67.	Участие в соревнованиях по туристской подготовке	2	34 неделя			
68.	Участие в соревнованиях по туристской подготовке	2	34 неделя			
69.	Медико-санитарная подготовка	2	35 неделя			
70.	Медико-санитарная подготовка	2	35 неделя			
71.	Медико-санитарная подготовка	2	36 неделя			
72.	Заключительное занятие	2	36 неделя			

Содержание программы 2 года обучения.

1. **Вводное занятие.**

Теория. Запись обучающихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.
Практика. Формирование группы обучающихся.

2. **Инструктаж по охране труда.**

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в учебном классе, спортивном зале и на выезде. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».
Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.
Практика. Учебное тестирование.

3. **Общая физическая подготовка.**

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки в жизни человека.
Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, элементы боевых единоборств. Упражнения на спортивных снарядах и с использованием специального оборудования, тренажеров.
Конкурсные задания: Военно-спортивная полоса препятствий. Перетягивание каната. Тест ГТО.

4. **Общественно-государственная подготовка.**

Теория: Страна. Гимн. Герб. Основные этапы становления и развития Российской государственности: Древняя Русь, Московское государство, императорская Россия, Советская форма государственности, конституционные основы Российской Федерации. Санкт-Петербург – Петроград – Ленинград. Санкт-Петербург – морская столица России. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Города герои. Блокада Ленинграда. Имена героев – на карте Санкт-Петербурга. Исторически значимые места Адмиралтейского района. Памятные места Ленинградской области. Дни воинской славы. Структура Российских Вооруженных сил. Маршал. Верховный. Звания. Устав Вооруженных сил Российской армии. Тактико-технические характеристики основных видов современной техники.
Практика: Учебное тестирование.
Конкурсные задания: Тестирование. Смотр знаменных групп.

5. **Стрелковая подготовка.**

Теория: Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. Устройство и назначение пневматической винтовки. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Назначение, устройство и принцип действия автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки АК.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, лежа, стоя, с колена. Снаряжение магазина АК 30-ю патронами. Порядок неполной разборки, сборки АКМ и АК-74, ТТХ основных видов Российского стрелкового оружия. Снаряжение магазина АКМ и АК-74. Выполнение норматива по неполной разборке-сборке АК. Уход и правила хранения огнестрельного оружия (АК)

6. Строевая подготовка.

Теория: Терминология (строевой устав). Строй и управление им. Строевые приемы и действия без оружия индивидуально и в составе подразделения. Строй и управление им. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Строй отделения: развёрнутый строй, походный строй.

Практика: Воинское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Строевые приёмы и действия без оружия: строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении без оружия. Размыкание и смыкание на месте и в движении. Перемена направления захождением плечом. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

Конкурсные задания: Доклад командира и ответ на приветствие. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!». Повороты на месте. Расчёт по порядку номеров и на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Смыкание и размыкание строя. Движение строевым шагом. Изменение направления движения («Правое (левое) плечо вперед, марш!» «Прямо!»). Выполнение воинского приветствия в движении («Отделение, смирно, ранение направо (налево)!».

7. Медико-санитарная подготовка.

Теория: Личная гигиена, профилактика заболеваний. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма. Гигиена физических упражнений, гигиена тела. Гигиена обуви, одежды. Медицинские препараты. Общая фармакология. Асептика и антисептика. Медицинская аптечка (походная, индивидуальная, домашняя). Личная аптечка, индивидуальные медицинские препараты, аллергия, противопоказания. Походный травматизм, заболевания в походе. Средства профилактики заболеваний и травматизма в походе. Раны и травмы. Шины и лангеты.

Практика: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Оказание первой доврачебной помощи. Элементарные способы транспортировки пострадавшего (на носилках, на плаще, на замке из рук).

Конкурсные задания: Ранение головы, повязка «Уздечка», вывод под руки. Ранение предплечья с артериальным кровотечением, жгут-закрутка или Эсмарха, повязка спиральная, косынка, вынос на замке из трех рук. Ранение теменной части головы (наложить повязку «чепец»). Транспортировка пострадавшего. Термический ожог голеностопного сустава (наложить повязку «восьмиобразная»). Транспортировка пострадавшего.

8. Гражданская оборона.

Теория: Цели и задачи ГО, организация российской системы предупреждения и действия в ЧС. Современные средства поражения, защита от них. Фильтрующий противогаз. Общевойсковой защитный комплект. Цели, задачи и структура гражданской обороны. Организация гражданской обороны в нашей стране. Современное оружие массового поражения и защита от них. Средства индивидуальной защиты. Специальная защитная одежда.

Практика: Выполнение норматива одевания противогаза ГП-5 на себя и на пораженного. Выполнение норматива надевания ОЗК (плащом) Снятие ОЗК.

9. **Правила дорожного движения.**

Теория: Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей. Сигналы светофора и регулировщика. Требования к движению велосипедов, мопедов, гужевых повозок. Остановка и стоянка, обгон, проезд перекрестков. Расположение транспортных средств на проезжей части, скорость движения. Приоритет маршрутных транспортных средств, движение в жилых зонах. Изучение дорожных знаков. Перевозка людей, перевозка грузов, буксировка.

Практика: Фигурное вождение велосипеда. Учебное тестирование по правилам дорожного движения и дорожным знакам.

10. **Основы пожарного дела.**

Теория: Пожарная безопасность. Знаки пожарной безопасности. Боевая одежда пожарного. Элементы пожарной эстафеты: вызов пожарной охраны, пожарный узел, другие виды узлов, бревно (бум), стенка, надевание боевой одежды пожарного, боевое развертывание сухой рукавной линии, подключение ствола и разветвления, скатывание рукавов в двойную скатку и переноска..

Практика: Учебное тестирование. Выполнение нормативов по надеванию боевой одежды пожарного. Отработка точности и быстроты исполнения отдельных элементов пожарной эстафеты, слаженности работы команды. Подъем по штурмовой лестнице на второй этаж башни со страховкой.

11. **Передача информации на расстоянии.**

Теория: Правила и знаки передачи информации с помощью флажного семафора, азбуки Морзе, Международных знаков аварийной сигнализации и др.

Практика: Передача текстовой и др. информации с помощью флажного семафора, азбуки Морзе, Международных знаков аварийной сигнализации и т.д.

12. **Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия.**

Теория: Виды конкурсов и соревнований. Правила соревнований, Положения и Условия проведения соревнований. Оборудование и методика проведения отдельных этапов соревнований, конкурсов. Методика судейства соревнований. Командная работа на отдельных этапах соревнований. Техника и тактика преодоления (прохождения) отдельных этапов, выполнения отдельных заданий.

Практика: Участие в соревнованиях по строевой подготовке, стрелковому многоборью, медико-санитарной подготовке, гражданской обороне. Участие в конкурсах, показательных выступлениях. Волонтерская работа при организации и проведении соревнований различного уровня. Помощь в судействе.

13. **Заключительное занятие.**

Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия.

Практика. Подведение итогов работы секции. Учебное тестирование. Отмечаются успехи учащихся. Обсуждаются планы на следующий учебный год. Также проводится работа с детьми по профилактике табакокурения и употребления наркотиков.