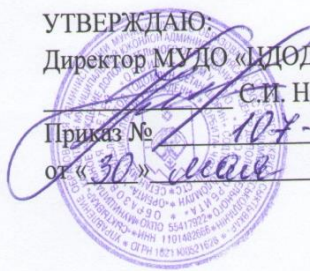




Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)
«Орбита» челядьлысодтдтдбдмунсетан шöрин»
содтдтдтдбм лунсетан муниципальной учреждение
(«Орбита» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 6
от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
С.И. Новиков
Приказ № 104-0
от «30» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Подростковый военно-патриотический клуб «Зарница»

Объединение «Зарница»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень сложности

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик – Кузьминская О.В.
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар, 2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Планируемый результат	20
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Условия реализации программы	23
2.2. Информационно - методическое обеспечение	23
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания	23
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации	25
2.5. Список литературы	37
Приложения	

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная -дополнительная общеразвивающая программа «Подростковый военно-патриотический клуб «Зарница» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
- постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>
- Решением Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>

Программа способствует сохранению и укреплению здоровья населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни (Региональные проекты «Укрепление общественного здоровья», «Спорт – норма жизни»), воспитание чувства патриотизма и гражданской ответственности в соответствии со «Стратегией социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года».

Характеристика Программы:

1. По степени авторства – модифицированная.
2. По уровню освоения: одноуровневая, базового уровня сложности.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса: традиционная.

Программа базового уровня сложности так как она способствует формированию функциональной грамотности учащихся в спортивном ориентировании, туризме, строевой подготовке, пулевой стрельбе, общей физической подготовке (т.е. свободному самостоятельному использованию

полученных навыков и умений), освоению содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации к занятиям, специальных знаний и практических навыков, освоение проектной деятельности.

Направленность. Программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Содержание Программы предполагает освоение учащимися основ стрелковой и строевой подготовки, основ туризма и ориентирования, основ первой помощи. Кроме этого, учащиеся знакомятся с Правилами соревнований по различным видам деятельности (спортивное ориентирование, пулевая стрельба, туризм). Реализация программы позволит приобрести знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по программе военно-патриотических игр «Зарничка. Зарница. Орленок», «Орленок», «Зарница», в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, комплексных соревнований «Школа безопасности». Актуальность данной программы заключается в необходимости повышения авторитета воинской службы и допризывной подготовки учащихся.

Отличительные особенности программы. Программа спроектирована с использованием литературы: Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации; Строевая подготовка. Учебное пособие. Меринский В.А. Изд: Военное издательство, 1991.; Туристские узлы. Методические рекомендации. Уховский Ф.С.; Методическое пособие для занятий ориентированием. – М: 2008.; Физическая и военно-прикладная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Бака М. М. Изд: Советский сорт, 2004. -280 с.

Программа предполагает дифференцированный подход к обучению и способствует развитию творческого потенциала с учетом возрастных и психофизических возможностей учащегося.

Программа имеет связь со школьными предметами: ОБЖ, географией, физкультурой, биологией.

По окончании программы учащиеся могут продолжить свое обучение в учреждениях дополнительного образования, военных училищах, кадетских корпусах, в высших военных учебных заведениях, в педагогических колледжах и вузах.

Этнокультурный компонент программы представлен в разделе «Краеведение».

Адресат программы: образовательная программа разработана для учащихся 9-16 лет.

Количество учащихся в группах не более 20 человек.

На Программу принимаются учащиеся с любым уровнем подготовки, без определенных навыков и знаний.

Состав группы – переменный, в течение учебного года может меняться; на место выбывших по различным причинам, учащиеся могут добираться.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

При приеме в группу мы учитываем следующие индивидуальные особенности (находящиеся в ТЖС, состоящие на разных профилактических учётах и др.)

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года. Состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением материала.

1 год обучения – 144 часа,

2 год обучения – 144 часа,

3 год обучения – 144 часа,

Общий объем: 432 часа.

Формы обучения очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса. Групповая, парная.

Групповая - это такая форма организации деятельности учащихся, при которой создаются небольшие группы примерно из трех или пяти учащихся для совместной учебной работы.

Парная - одна из видов педагогических технологий, при котором один участник учит другого (одного) участника.

Виды занятий. Лекции, учебно-познавательные поездки, практические занятия, слеты, соревнования, просмотр фильмов, видеороликов, походы, учебная игра.

Режим занятий.

Расписание составляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

Год обуч	Продолжительность одного занятия в	Количество часов в день	Периодичность в неделю	Количество во часов	Количество часов в год
----------	------------------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------	------------------------

ения	академических часах			в неделю	
1	40 мин.	2	2 раза	4	144
2	40 мин.	2	2 раза	4	144
3	40 мин.	2	3 раза	4	144
	ИТОГО				432

Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв 10 минут.

Участие детей совместно с родителями в спортивных мероприятиях - спортивных соревнованиях, месячниках здоровья, спортивных праздниках, тренировках на свежем воздухе, походах выходного дня. При обучении по программе используется ряд других технологий: проблемное обучение, игровое обучение, модульное обучение.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование знаний и навыков в области строевой, стрелковой подготовки, в области туризма и ориентирования.

Задачи:

Обучающие:

- освоение базовых понятий в предметных областях: техника безопасности на занятиях, ориентирование на местности, туристская подготовка, первая помощь, стрелковая подготовка, строевая подготовка.

- формирование практических навыков в областях: техника безопасности на занятиях, ориентирование на местности, туристская подготовка, первая помощь, общая физическая подготовка, стрелковая подготовка, строевая подготовка.

- использование полученных знаний и умений в повседневной жизни;

Развивающие:

- развитие трудолюбия, инициативы, самостоятельности, коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;

- развитие навыков в использовании различных источников информации и знаний;

- развитие памяти, логического и аналитического мышления, наблюдательности;

- развитие физических качеств;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;

- развитие и формирование творческих способностей учащихся;

- развитие физических качеств (выносливости, силы, координации)

Воспитательные:

- формирование бережного отношения к традициям и культуре народов, России и Республики Коми;

- развитие коммуникабельности, привитие культуры общения,

- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе.

Содержание программы.

Сводный учебный план

№	Раздел	часов на 1-ый год обучения	часов на 2-ой год обучения	часов на 3-ий год обучения	Всего
1.	Введение.	1	1	1	3
2.	Туристская подготовка.	19	21	22	62
3.	Топография и ориентирование.	12	10	8	30
4.	Первая помощь.	10	8	6	24
5.	Строевая подготовка.	26	26	25	77
6.	Стрелковая подготовка.	25	25	25	75
7.	Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность.	2	3	2	7
8.	ОФП и СФП.	27	30	31	88
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях.	16	12	12	40
10.	Краеведение.	2	4	4	10
11.	Этапы педконтроля.	4	4	4	12
12.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	4	4
	Всего	144	144	144	432

Задачи на 1 год обучения:

Обучающие:

- ознакомление с правилами поведения во время занятий;
- получение представлений о видах туризма; о личном и групповом снаряжении;
- приобретение первичных знаний об условных знаках топографических карт;
- ознакомление со строевым уставом: сформировать первичные навыки поворотов на месте;
- приобретение первичных знаний о наложении повязок;
- приобретение первичных знаний о комплексах упражнений на укрепление рук, ног, брюшного пресса;
- получение знаний по правилам поведения и техники безопасности в тире на занятиях по стрельбе из пневматической винтовки;
- ознакомление с правилами по дорожно-транспортной безопасности и пожарной безопасности
- ознакомление с символикой и достопримечательностями города Сыктывкара;

Развивающие:

- формировать умение находить ошибки при выполнении задания;
- формировать способности находить взаимное понимание и отношение учащихся, как в тренировочном процессе, так и вне учебной деятельности.
- формировать познавательный интерес к учебным занятиям у учащихся;
- развить мотивацию к учебному процессу учащихся;
- формировать интерес к физическим упражнениям

Воспитательные:

- развитие физических качеств: быстрота, скорость, выносливость, гибкость, сила, с помощью общей физической подготовки учащихся;
- выработка позитивного отношения к учебной деятельности учащихся;
- формирование правильного эмоционального подхода учащихся к учебной деятельности в любом направлении.

Планируемые результаты:

Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися при освоении ДОП-ДОП по ее завершению, и формулируются с учетом цели и содержания программы.

Предметные:

По окончании первого обучения, учащиеся знают:

- правила поведения во время занятий;
- владеют первичными знаниями о видах туризма, личном и групповом снаряжении;
- знают условные знаки топографических карт;
- владеют первичными навыками поворотов на месте по строевой подготовке;

- владеют первичными навыками наложения повязок;
- владеют первичными знаниями о комплексах упражнений на укрепление рук, ног, брюшного пресса;
- знают правила поведения в тире при стрельбе из пневматической винтовки;
- владеют первичными знаниями о дорожно-транспортной и пожарной безопасности;
- владеют первичными знаниями о символике и достопримечательностях города Сыктывкара.

Метапредметные:

Приобретен опыт освоения универсальных компетенций учащихся:

- критическое мышление - потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;
- коммуникация – потребность, способность и готовность к общению;
- коллаборация (сотрудничество) - потребность, способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию, ситуативной децентрализации общения и совместной деятельности;
- самопрезентация - потребность, способность и готовность представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества, публичное выступление.

Личностные:

- умеют планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умеют контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учёта характера ошибок;
- приобретения навыка саморегуляции, то есть подавлять негативные (или слишком бурные) эмоции при получении оценки, распределять свои силы на протяжении всего урока, а не только фрагмента и т.д;
- самостоятельно организовывать своё рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога.

№ пп	Раздел	Теория	Практика	Всего
1.	Введение.	1		1
2.	Туристская подготовка.	9	10	19
3.	Топография и ориентирование.	4	8	12
4.	Первая помощь.	8	2	10
5.	Строевая подготовка.	2	24	26
6.	Стрелковая подготовка.	2	23	25
7.	Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность.	2		2

8.	ОФП и СФП.	2	25	27
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях.	6	10	16
10.	Краеведение.	2		2
11.	Этапы педконтроля.	2	2	4
	Итого часов в год:	40	104	144

Учебное содержание на 1 года обучения

Раздел 1. Введение -1 час.

Теория – 1 час: Режим занятий, учебный план на год, инструктажи по технике безопасности.

Раздел 2. Туристская подготовка – 19 часов.

Теория – 9 часов: Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Характеристика личного и группового туристского снаряжения. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Значение индивидуальной страховочной системы для безопасности в туризме.

Практика – 10 часов: Вязка узлов: прямой, проводник, проводник восьмерка, штык на опоре, стремя на опоре. Личное и групповое туристское снаряжение. Сборка рюкзака. Преодоление спуска-подъема спортивным способом. Индивидуальная страховочная система (ИСС), подгонка ИСС, понятие «противоход» на ремнях. Блокировка.

Раздел 3. Топография и ориентирование – 12 часа.

Теория – 4 часа: Условные знаки спортивных карт. Понятие контрольный пункт. Линейные объекты. Устройство компаса. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Обозначения объектов на спортивных и топографических картах.

Практика – 8 часов: Оборудование контрольного пункта. Отметка на контрольном пункте. Ориентирование по линейным объектам. «Чтение» карты. Ориентирование карты и компаса.

Раздел 4. Первая помощь – 10 часов. Теория – 8 часов: Личная гигиена и режим дня. Виды повязок. Механические травмы. Ожоги, обморожения

Практика – 2 часа: Наложение повязок.

Раздел 5. Строевая подготовка – 26 часов.

Теория – 2 часа: Строевой Устав.

Практика – 24 часа: Строевая стойка. Положение рук, ног, корпуса, головы при стойке на месте. Повороты на месте. Строевые приемы на месте.

Раздел 6. Стрелковая подготовка – 25 часов.

Теория – 2 часа: Виды снайперских винтовок. Правила техники безопасности при обращении с оружием. Устройство автомата Калашникова.

Практика – 23 часа: Сборка, разборка автомата Калашникова. Прицеливание из пневматической винтовки из положения «сидя». Стрельба из положения сидя.

Раздел 7. Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность. – 2 часа

Теория – 2 часа: Дорожные знаки. Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров. Жесты регулировщика, сигналы светофора. Причины и профилактика пожаров. Эвакуация во время пожара.

Раздел 8. ОФП и СФП – 27 часов.

Теория – 2 часа: Значение разминки для предупреждения травм на занятиях. Комплексы разминочных упражнений.

Практика – 25 часов: Подвижные игры. Разминка. Заминка. Упражнения для различных частей тела: головы, рук, туловища, ног. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Челночный бег. Отжимания. Приседания. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Прыжки на скакалке.

Раздел 9. Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях – 16 часов.

Теория – 6 часа. Практика – 10 часов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Участие в военно-патриотических конкурсах. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Участие в акции «Бессмертный полк».

Раздел 10. Краеведение – 2 часа. Теория – 2 часа: Сыктывкар – город мой родной. Достопримечательности. Символика (герб) города Сыктывкара. Памятники и архитектура города Сыктывкара. Улицы города, их старые названия.

Раздел 11. Этапы педконтроля - 4 часа.

Задачи на 2 год обучения:

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний и практического опыта на полосе препятствий с использованием туристического снаряжения;
- получение практических навыков при работе с компасом;
- приобретение представлений о правилах наложения жгута, о повязках, о правилах транспортировки пострадавшего;
- приобретение практического опыта сборки и разборки автомата Калашникова;
- получение практического опыта в стрельбе из пневматической винтовки;
- получение практического опыта о движениях строевым и походным шагом, движения в колонне на строевой подготовке;
- приобретение знаний о правилах выполнения физических упражнений;
- получение личного опыта в соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие мотивации к достижению поставленных целей;
- развитие познавательного интереса к учебному процессу;
- развитие мышления в сложных походных ситуациях;
- развитие умения помогать своим товарищам;
- формирование способности быстро действовать в сложных ситуациях;

Воспитательные:

- формировать командный дух учащихся;
- уметь планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учёта характера ошибок;
- приобретать навык саморегуляции, то есть подавлять негативные (или слишком бурные) эмоции при получении оценки, распределять свои силы на протяжении всего занятия, а не только фрагмента и т.д;
- самостоятельно организовывать своё рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога.

Планируемые результаты:

Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися при освоении ДОП по ее завершению, и формулируются с учетом цели и содержания программы.

Предметные:

По окончанию второго года обучения учащиеся:

- применяют туристическое снаряжение по назначению;
- знают устройство компаса и правила работы с ним;
- знают правила наложения жгута, знают правила транспортировки пострадавшего;
- выполняют сборку и разборку автомата Калашникова;
- умеют выполнять движения строевым и походным шагом, движение в колонне;
- знают правила выполнения физических упражнений.
- соблюдают технику безопасности при стрельбе из пневматической винтовки и могут пристреливать винтовку;
- могут применять полученные знания, умения в соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Приобретенный опыт освоения универсальных компетенций:

- лидерство;
- командная работа;
- самопрезентация - потребность, способность и готовность представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества, публичное выступление;
- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников;

Личностные:

включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированная общественная активность, культура общения и поведения; потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании; ценностные ориентации; сформированная способность учащихся к самооценке на основе морально-нравственных норм; эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия.

Учебный план 2 года обучения.

№пп	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Введение	1		1
2.	Туристская подготовка	5	16	21
3.	Топография и ориентирование	3	7	10
4.	Первая помощь	4	4	8
5.	Строевая подготовка	3	23	26

6.	Стрелковая подготовка	2	23	25
7.	Дорожно-транспортная безопасность Пожарная безопасность.	2	1	3
8.	ОФП и СФП	1	29	30
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях	2	10	12
10.	Краеведение	2	2	4
11.	Этапы педконтроля.		4	4
	Итого часов в год:	25	119	144

Содержание на 2-ой год обучения

Раздел 1. Введение -1 час.

Теория – 1 час: Режим занятий, учебный план на год, инструктажи по технике безопасности.

Раздел 2. Туристская подготовка – 21 час.

Теория – 5 часов: Виды туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Веревки и требования к ним. Карабины, восьмерки, жумары – достоинства и недостатки. Туристские должности в группе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Понятие «опора» для веревки.

Практика – 16 часов: Полоса препятствий. Прохождение этапов: маятник, параллельные веревки, спуск, подъем, навесные переправы. Правила обращения с турснаряжением. Определение дефектов у веревок. «Бухтовка» веревок. Паспорт веревок. «Карабинная удавка» для наведения переправ. Самосброс. Применение узлов для наведения переправ: булинь, штык, восьмерка, австрийский проводник, грейпвайн. Туристическая полоса препятствий. Спасательный «конец Александра», техника приема спасработ на воде.

Раздел 3. Топография и ориентирование – 10 часов.

Теория – 3 часа: Условные знаки спортивных карт. Условные знаки топографических карт. Масштаб. Промежуточные стороны горизонта. Классификация спортивного ориентирования

Практика – 7 часов: Дистанция по-выбору, правила прохождения. Азимут на местности. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Определения расстояния по карте.

Раздел 4. Первая помощь – 8 часов.

Теория – 4 часов: Укусы животных. Повязки: - их назначение Травмы конечностей: вывихи, растяжения, переломы. Правила наложения жгута.

Переноска пострадавших при травмах конечностей, противопоказания к переноске.

Практика – 4 часа: Наложение повязок на конечности «чепец», «варежка», повязка «Дезо» использование жгута. Переноска пострадавших.

Раздел 5. Строевая подготовка - 26 часов.

Теория – 3 часа: Устав Вооруженных сил РФ. Строевая песня.

Практика – 23 часа: Движение строевым и походным шагом. Движение в колонне. Отдание воинского приветствия. Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движение с оружием. Выход из строя, подход к начальнику. Исполнение строевой песни. Знаменная группа.

Раздел 6. Стрелковая подготовка – 25 часов.

Теория – 2 часа: Правила техники безопасности при обращении с оружием.

Практика – 23 часа: Прицеливание. Сборка автомата Калашникова. Разборка автомата Калашникова. Комплектность и боевые свойства автомата Калашникова. Центр рассеивания. Положение для стрельбы. Техника выполнения выстрела. Стрельба стоя. Упражнения для стрельбы в положении стоя.

Раздел 7. Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность – 3 часа.

Теория – 2 часа: Правила дорожного движения для велосипедистов. Правила дорожного движения для пешеходов. Пожары, классификация, последствия. Электроприборы и безопасность. Пожарные выходы. Пожарная безопасность во время новогодних каникул, при обращении с петардами.

Практика – 1 час. Эвакуация при пожарах.

Раздел 8. ОФП и СФП – 30 час.

Теория – 1 час: Значение ОФП для организма.

Практика – 29 часов: Подвижные игры. Разминка. Заминка. Упражнения для различных частей тела: головы, рук, туловища, ног. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Челночный бег. Отжимания. Приседания. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Прыжки на скакалке. Упражнения со скамейкой. Упражнения на развитие выносливости. Различные виды планок, «берпи».

Раздел 9. Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях – 12 часов.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Участие в военно-патриотических конкурсах. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Участие в акциях. Участие в краеведческих мероприятиях.

Раздел 10. Краеведение – 4 часа.

Теория – 2 часа. Республика Коми. Достопримечательности. Символика. Границы Республики Коми. Административное деление. Туризм в Республике Коми.

Практика – 2 часа: Экскурсии. Викторины. Квесты.

Раздел 11. Этапы педконтроля - 4 часа.

Задачи на 3 год обучения:

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о наведении переправ на полосе препятствий с использованием туристических узлов;
- приобретение практического опыта на азимутальных ходах при работе с компасом;
- приобретение первичных знаний о наложении шин при различных переломах конечностей;
- приобретение практического опыта о движении в колонне и отдаче воинского приветствия на строевой подготовке;
- получение практического опыта в стрельбе из пневматической винтовки;
- знать комплексы упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, растяжки;
- формирование представлений о природоохраняемых территориях Республики Коми.
- получение личного опыта в соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развивать умения находить ошибки при выполнении задания;
- развивать мотивацию к получению призовых мест на соревнованиях;
- развивать командирский голос на строевой подготовке;
- формировать командное сплочение и командный дух.

Воспитательные:

- формирование правильного отношения к своим товарищам;
- формирование правильного отношения к своим соперникам;
- формирование позитивного отношения, как к тренировочному процессу, так и к соревновательному.

Планируемые результаты:

Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися при освоении ДОП по ее завершению, и формулируются с учетом цели и содержания программы.

Предметные :

- умеют применять туристические узлы при наведении переправ;
 - имеют практический навык работы с компасом;
 - имеют первичные знания о наложении шин;
 - умеют двигаться в колонне и отдавать воинское приветствие;
 - имеют практический опыт при стрельбе из пневматической винтовки;
 - знает комплексы упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, растяжки;
- имеют представление о природоохраняемых территориях Республики Коми.

-имеют личный опыт в соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Приобретенный опыт освоения универсальных компетенций:

- лидерство;
- командная работа;
- самопрезентация - потребность, способность и готовность представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества, публичное выступление;
- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников;

Личностные:

включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированная общественная активность, культура общения и поведения; потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании; ценностные ориентации; сформированная способность учащихся к самооценке на основе морально-нравственных норм; эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия.

Учебный план 3 года обучения

№ п\п	Раздел	Теория	Практика	Всего
1.	Введение.	1		1
2.	Туристская подготовка.	5	17	22
3.	Топография и ориентирование.	4	4	8
4.	Первая помощь.	4	2	6
5.	Строевая подготовка.	2	23	25
6.	Стрелковая подготовка.	2	23	25
7.	Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность.	2		2
8.	ОФП и СФП.	1	30	31
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях.	2	10	12
10.	Краеведение.			4

11.	Этапы педконтроля.			4
12.	Инструкторская и судейская практика.			4
	Итого часов в год:			

Содержание 3 года обучения

Раздел 1. Введение -1 час.

Теория – 1 час: Режим занятий, учебный план на год, инструктажи по технике безопасности.

Раздел 2. Туристская подготовка – 22 часа.

Теория – 5 часов: Узлы. Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к походу, путешествию. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Водный туризм. Пеший туризм. Правила соревнований по спортивному туризму. Международные аварийные знаки.

Практика – 17 часов: Полоса препятствий. Наведение переправы. Наведение переправ. Использование различных узлов при наведении переправ. Подача сигналов при помощи международных аварийных знаков.

Раздел 3. Топография и ориентирование – 8 часов.

Теория – 4 часа: Основы техники и тактики ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды карт.

Практика – 4 часа: Измерение расстояния. Азимутальный ход. Дистанция в заданном направлении.

Раздел 4. Первая помощь – 6 часов.

Теория – 4 часа: Переломы конечностей. Наложение шин на конечности. Кровотечения, виды кровотечений. Положение пострадавшего при транспортировке, правила транспортировки пострадавшего при переломах конечностей.

Практика – 2 часа: Наложение шин. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего при переломах конечностей. Вязка носилок. Наложение жгута.

Раздел 5 . Строевая подготовка - 25 часов.

Теория – 2 часа: Строевая песня. Строевой устав

Практика – 23 часа: Движение строевым и походным шагом. Движение в колонне.

Отдание воинского приветствия. Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движение с оружием. Выход из строя, подход к начальнику. Движения по разделениям.

Раздел 6. Стрелковая подготовка – 25 часов.

Теория – 2 часа: Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований по стрельбе из пневматической винтовки.

Практика – 23 часа: Сборка автомата Калашникова. Разборка автомата Калашникова.

Стрельба из упора сидя. Стрельба из упора стоя.

Раздел 7. Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность – 2 часа.

Теория – 2 часа часов: Правила дорожного движения для мотоциклистов. Правила дорожного движения для пассажирского транспорта. Правила эвакуации при пожаре.

Раздел 8. ОФП и СФП – 31 час.

Теория – 1 час: Знаменитые спортсмены Республики Коми.

Практика – 30 часов: Подвижные игры. Разминка. Заминка. Упражнения для различных частей тела: головы, рук, туловища, ног. Упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Челночный бег. Отжимания. Приседания. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Прыжки на скакалке.

Раздел 9. Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях – 12 часов.

Теория – 2 часа. Практика – 10 часов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Участие в военно-патриотических конкурсах. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Участие в акции «Бессмертный полк».

Раздел 10. Краеведение – 4 часа.

Теория – 4 часа: Природоохранные мероприятия: национальный парк «Югыд Ва», Печоро-Илычский заповедник. Страницы истории: Усть-Сысольск. Виртуальные путешествия по Усть-Сысольску. Наши земляки-фронтовики.

Раздел 11. Этапы педконтроля - 4 часа.

Раздел 12. Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Теория – 2 часа: Обязанности судей соревнований. Судейские бригады. Документация для проведения соревнований. Отчет о проведении соревнований. Безопасность во время проведения соревнований.

Практика – 2 часа: Судейство городских соревнований. Инструкторская практика: проведение эстафет и игр в младших группах.

1.3. Планируемый результат

Предметные:

По разделу «Топография и ориентирование на местности» учащиеся

а) знают:

- технику безопасности и правила поведения во время занятий на улицах города, в спортзале, в лесу;
- условные знаки топографических и спортивных карт;
- основные и промежуточные стороны горизонта;
- правила соревнований на дистанции «по выбору», в «заданном направлении»;
- классификацию спортивного ориентирования;
- обязанности участников соревнований;
- правила поведения во время соревнований;

б) умеют:

- определять расстояний по карте с применением масштаба;
- проходить дистанцию по выбору;
- проходить дистанцию в заданном направлении;
- ориентировать карту с местностью;
- правильно использовать компас;
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять азимут на местности и на карте;

в) имеют представление:

- аварийный азимут

По разделу «Первая помощь» учащиеся:

а) знают:

- первую помощь при ожогах и обморожениях;
- первую помощь при вывихах и растяжениях; при переломах конечностей;
- способы транспортировки пострадавших;

б) умеют:

- изготавливать носилки;
- накладывать шину;
- делать повязки;

в) имеют представление:

- о личной гигиене и режиме дня;
- о составе походной аптечки;

По разделу «Краеведение» учащиеся:

а) знают:

- улицы, достопримечательности города Сыктывкара;
- Героев ВОВ Республики Коми;
- памятники города Сыктывкара;

б) имеют представление:

- о природоохранных территориях Республики Коми

По разделу «Туристская подготовка» учащиеся:

а) знают:

- виды туризма;
- виды костров;
- категории походов;
- применение узлов;
- личное и групповое снаряжение;
- туристское снаряжение и требование к нему;
- правила соревнований по спортивному туризму;

б) умеют:

- преодолевать полосу препятствий;
- применять и вязать узлы;

в) имеют представление:

- об аварийных международных знаках;

По разделу «Общесфизическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» учащиеся:

а) знают:

- комплекс упражнений, направленных на общесфизическое развитие;

б) умеют:

- самостоятельно выполнять разминку перед занятием;
- контролировать свое физическое здоровье;
- организовывать и проводить самостоятельные физкультминутки по развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты.

По разделу «Строевая подготовка» учащиеся:

а) знают:

- Строевой устав

б) умеют:

- делать строевые движения на месте;
- ходить строевым и походным шагом;
- отдавать воинское приветствие;
- делать движения по разделениям;
- петь песню во время строевого шага;

По разделу «Стрелковая подготовка» учащиеся:

а) знают:

- правила соревнований по стрельбе из пневматической винтовки;
- правила техники безопасности при обращении с оружием;
- строение автомата Калашникова;

б) умеют:

- собирать автомат Калашникова;
- разбирать автомат Калашникова;
- заряжать пневматическую винтовку;

- стрелять из упора сидя;
- определять по мишеням набранное количество очков при стрельбе;

По разделу «Инструкторская практика» учащиеся:

а) знают:

- Правила поведения и технику безопасности во время проведения занятий;

б) умеют:

- проводить отдельные части занятий;
- проводить физкультминутки;
- пользоваться информационными источниками;

По разделу «Дорожно-транспортная безопасность». «Пожарная безопасность» учащиеся:

а) знают:

- правила ведения при эвакуации из помещения;
- правила обращения с электроприборами.

б) имеют представление:

- о правилах дорожного движения для пешеходов и пассажиров;
- о правилах дорожного движения для велосипедистов;

в) умеют:

- пользоваться информационными источниками;

Метапредметные:

- применяют полученные знания умения, навыки в жизни,
- проявляют творческий подход на основе имеющихся навыков и знаний,
- проявляют сплоченность в коллективе, устанавливают деловые отношения для решения общих задач,
- осуществляют наставническую функцию в младших группах,
- умеют взаимодействовать, сотрудничать в совместной деятельности,
- умеют получать, находить различный учебный материал для саморазвития из различных источников информации, таких как литература, с сети Интернет.

Личностные:

- умеют профессионально и жизненно самоопределяются, выбирают будущую профессию;
- умеют оценивать свои поступки;
- бережно относятся к традициям и культуре народов России и своего края;
- соблюдают правила поведения в обществе;
- сформированы морально волевые качества в преодолении трудности;
- отрицательно относятся к нарушениям социальных этических норм;
- пропагандирует здоровый образ жизни.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение (оборудование, помещения, материалы, инструменты, используемые при реализации программы)

Для реализации ДОП-ДОП «Военно-патриотического воспитания Зарница» помещение должно соответствовать следующим характеристикам. (выбираем необходимое):

- спортивный зал должен, оборудован зацепа для навесных препятствий, страховкой, маты, скамейки, конусы, перекладина. Тир необходим 25 метров, в нем должно быть: пули улавливатели, мишени, сейф где хранится оружие, муляжи оружия. Учебный класс, парты, стулья, сейфы, шкафы, учебная доска.
- сведения о наличии подсобных помещений (кладовая в спортивном зале, раздевалки женская и мужская, кладовая в тире);
- перечень оборудования учебного помещения, кабинета (классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала, декорации, костюмы и т.п.);
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий, (станков, спортивных снарядов, сейфов для оружия, шкафы для спортивного инвентаря, специальных приспособлений и т.п.);
- перечень технических средств обучения (компьютер, принтер, графо-, мультимедиа-проекторы, интерактивная доска, телевизор, видеомагнитофон, DVD-проигрыватель и т.п.);
- перечень технических, графических, (винтовки, пистолеты, муляж автоматов).
- .- перечень материалов, необходимых для занятий: бумага А4, карандаши, ручки, веревки, карабины, жумары, восьмерки, ролики, палатки, носилки, спальники, рюкзаки, системы и т.д.0
- учебный комплект на каждого учащегося (тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры);
- требования к специальной одежде обучающихся (спортивная форма, одежда для занятий спортивным ориентированием и туризмом, занятий по стрельбе.).

2.2. Информационно - методическое обеспечение

Перечень материалов, в том числе электронных, используемых при реализации программы

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео, проекторы), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Методические материалы включают в себя:

- **описание методов обучения:**

Методы обучения:

- **словесный** - объяснение-толкование закономерностей, качество объекта, раскрытие фактов, выведение законов и приемов действия, презентация опыта.

- **наглядный** - способ использования в процессе обучения средств наглядности, создающих у учащихся конкретные представления об изучаемых предметах, явлениях или событиях, которые учащиеся не наблюдали.

- **практический** - это методы, целью которых является формирование знаний и умений ученика в процессе практической деятельности.

- **игровой** - это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Методы воспитания:

- **убеждение** - прием воспитания, состоящий в эффективной передаче сообщения, точки зрения одного человека другому;

- **поощрение** - то метод внешнего активного стимулирования, побуждения воспитуемого к положительной, инициативной, творческой деятельности. Оно осуществляется с помощью общественного признания успехов, награждения, поочередного удовлетворения их духовных и материальных потребностей;

- **упражнение** - то метод обучения, предполагающий многократное, сознательное повторение умственных и практических действий с целью формирования, закрепления и совершенствования необходимых навыков и умений.

- **стимулирование** - это целенаправленное воздействие на мотивацию учащихся, побуждающее их к определенной деятельности, подкрепленной соответствующим эмоциональным настроем и зарядом и направленной на достижение цели учебно-воспитательной деятельности.

- мотивация - то побуждение учащихся к совершению осознанных или неосознанных действий, способность активно удовлетворять свои потребности, достигать поставленной цели.

Педагогические технологии:

- педагогические технологии: индивидуального обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса;
- Специальные технологии (характерные для предметной области).

Воспитательные технологии:

- технология «Создание ситуации успеха»;
- педагогика сотрудничества;
- технология гуманного коллективного воспитания В.А. Сухомлинского;
- технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);
- гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили и др.

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

1 год обучения

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, критерии
Текущий	Определение уровня усвоения программы	Топография и ориентирование	Практическое задание	5-6 баллов – высокий уровень 3-4 балла - средний уровень 1-2 балла – низкий уровень
			Теоретическое задание	8-10 балла – высокий уровень 6-7 средний уровень 4-5–низкий уровень
		Туристская подготовка	Практическое задание.	8-10 балла – высокий уровень 6-7 средний уровень 4-5–низкий уровень
Текущий	Определение уровня усвоения программы	Строевая подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет
		Стрелковая подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет
		Общая физическая подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет

		Краеведение	Реферат	Зачет-незачет
Промежуточная аттестация	Определенное качество усвоения программы за 1-ый год	Вопросы по всем разделам программы	Тестирование Практическое задание	8-12 баллов – высокий уровень знаний; 7-9 баллов - средний уровень знаний; 6 и ниже баллов – низкий уровень знаний; 5-6 баллов – высокий уровень знаний, 3-4 балла – средний уровень знаний, 2 балла и ниже – низкий уровень знаний

2 год обучения

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, критерии
Текущий	Определение уровня усвоения программы	Топография и ориентирование	Тестирование Практическое задание	13-16 баллов – высокий уровень знаний 8-12 баллов – средний уровень знаний 7 и ниже баллов – низкий уровень знаний 9-11 баллов – высокий уровень знаний 6-8 баллов – средний уровень

				знаний 7 и ниже баллов – низкий уровень знаний
		Туристская подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет
		Стрелковая подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет
		Строевая подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет
		Общая физическая подготовка	Практическое задание.	Зачет-незачет
Проме- жуточ- ная аттеста- ция	Определен- ие качества усвоение программ- ы за 2-ой год	Определение качества усвоение программы	Тестирование.	13-16 баллов – высокий уровень знаний 7-12 баллов – средний уровень знаний 6 и ниже баллов – средний уровень знаний

3 год обучения

Виды контро- ля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, критерии
Текущ- ий	Определен- ие уровня усвоения программ- ы	Топогра- фия и ориентирова- ние	Тестирование	8-10 баллов – высокий уровень знаний 7-8 баллов – средний уровень знаний 6 и ниже баллов –

				средний уровень знаний
		Туристская подготовка	Тестирование	6-8 баллов – высокий уровень знаний 4-5 баллов – средний уровень знаний 3 и ниже баллов – средний уровень знаний
		Стрелковая подготовка	Практическое задание	Зачет-незачет
Промежуточная аттестация	Определенное качество усвоения программы за 3-ий год	Вопросы по всем разделам программы	Тестирование Практическое задание	12-15 баллов – высокий уровень знаний 7-11 баллов – средний уровень знаний 6 и ниже баллов – средний уровень знаний Критерии оценки практического материала: 10-12 баллов – высокий уровень знаний 7-9 баллов – средний уровень знаний 6 и ниже баллов – средний уровень знаний Критерии оценки практического материала:

Методическое обеспечение программы.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Задачи	Формы	Дидактический материал (материальное обеспечение)
1.	Введение	Комплектование групп, упорядочить режим занятий, познакомить с планом работы на учебный год.	Учебное занятие. Наблюдение. Беседа. Опрос учащихся. Изложение готовой информации	Журналы. Интернет ресурсы.
2.	Туристская подготовка	Формирование системы знаний и умений по работе с туристским снаряжением, способами его использования, видами туризма.	Учебное занятие. Походы. Соревнования. Изложение готовой информации.	Журналы. Интернет ресурсы. Страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, веревки и
3.	Топография и ориентирование	Формирование системы знаний и умений по использованию картографического материала, знакомство с условными обозначениями. Знакомство с устройством компаса.	Учебное занятие. Учебная игра. Соревнования. Беседа Изложение готовой информации.	Журналы. Интернет ресурсы. Атлас РК. Компаса. Спортивные и топографические карты.

4.	Первая помощь	Познакомить с основными понятиями: первая помощь, механические травмы, ожоги и обморожения. Формирование системы знаний и умений по оказанию первой помощи.	Учебное занятие. Просмотр видеороликов. Беседа Изложение готовой информации.	Журналы. Интернет ресурсы.
5.	Строевая подготовка	Познакомить со Строевым Уставом РФ, движениями в строю.	Учебное занятие. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Журналы. Интернет ресурсы.
6.	Стрелковая подготовка	Познакомить с видами снайперских винтовок, Формирование системы знаний и умений по технике безопасности при обращении с оружием, познакомиться с устройством автомата Калашникова.	Учебное занятие. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Автомат Калашникова, пневматическая винтовка. Интернет ресурсы.
7.	Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность.	Познакомить с правилами дорожного движения для пешеходов и пассажиров, жестами регулировщика, дорожными знаками. Познакомить с причинами и профилактикой пожаров,	Учебное занятие. Просмотр фильмов, видеороликов	Интернет ресурсы. Правила дорожного движения.

		эвакуацией во время пожара.		
8.	ОФП и СФП	Познакомить с комплексом упражнений для укрепления мышечной массы и комплексом разминочных упражнений.	Учебное занятие. Практические занятия. Показ. Демонстрация.	Маты, скакалки, Мячи.
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях	Познакомить с правилами соревнований. Совершенствование знаний и умений.	Соревнования. Беседа. Наблюдение. Рассказ. Учебно-познавательные поездки. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Интернет ресурсы. Правила соревнований по туризму, по стрельбе, по спортивному ориентированию
10.	Краеведение	Познакомить с памятниками и достопримечательностями города Сыктывкара	Учебное занятие	Интернет ресурсы.
11.	Этапы педконтроля	Определить уровень усвоения программы	Учебное занятие Практическое задание. Теоретическое задание.	Интернет ресурсы.

2 год обучения

№ п/п	Тема	Задачи	Форма	Дидактический материал (материальное обеспечение)
1.	Введение	Познакомить с планом работы на учебный год.	Учебное занятие. Наблюдение.	Журналы. Интернет ресурсы.

			Беседа. Опрос учащихся. Изложение готовой информации	
2.	Туристская подготовка	Формирование системы знаний и умений по технике безопасности при проведении походов, разрядными нормативами по спортивному туризму и ориентированию.	Учебное занятие. Походы. Соревнования. Изложение готовой информации.	Журналы. Интернет ресурсы. Страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, веревки и
3.	Топография и ориентирование	Познакомить с классификацией спортивного ориентирования. Формирование системы знаний и умений при работе с азимутом. Познакомить с классификацией дистанций.	Учебное занятие. Учебная игра. Соревнования. Беседа Изложение готовой информации.	Журналы. Интернет ресурсы. Атлас РК. Компаса. Спортивные и топографические карты.
4.	Первая помощь	Познакомить с оказанием первой помощи при укусах насекомых и животных, с различными травмами. Формирование системы знаний и умений по оказанию первой помощи.	Учебное занятие. Просмотр видеороликов. Беседа Изложение готовой информации.	Журналы. Интернет ресурсы.
5.	Строевая подготовка	Формирование системы знаний и умений по строевой подготовке при движении походным шагом.	Учебное занятие. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Журналы. Интернет ресурсы.

6.	Стрелковая подготовка	Познакомить комплектацией автомата Калашникова, техникой выполнения выстрела из пневматической винтовки.	с	Учебное занятие. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Автомат Калашникова, пневматическая винтовка. Интернет ресурсы.
7.	Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность.	Познакомить правилами дорожного движения велосипедистов. Познакомить правилами эвакуации помещения.	с	Учебное занятие. Просмотр фильмов, видеороликов	Интернет ресурсы. Правила дорожного движения.
8.	ОФП и СФП	Познакомить комплексом упражнений для укрепления мышечной массы и комплексом разминочных упражнений.	с	Учебное занятие. Практические занятия. Показ. Демонстрация.	Маты, скакалки, Мячи.
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях	Познакомить правилами соревнований. Совершенствование знаний и умений.	с	Соревнования. Беседа. Наблюдение. Рассказ. Учебно-познавательные поездки. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Интернет ресурсы. Правила соревнований по туризму, по стрельбе, по спортивному ориентированию
10.	Краеведение	Познакомить достопримечательностями и символикой	с	Учебное занятие. Рассказ.	Интернет ресурсы.

		Республики Коми.		
11.	Этапы педконтроля	Определить уровень усвоения программы	Учебное занятие Практическое задание. Теоретическое задание.	Интернет ресурсы.

3 год обучения

№ п/п	Тема	Задачи	Форма	Дидактический материал (материальное обеспечение)
1.	Введение	Познакомить с планом работы на учебный год.	Учебное занятие. Наблюдение. Беседа. Опрос учащихся. Изложение готовой информации. Практические занятия. Демонстрация.	Журналы. Интернет ресурсы.
2.	Туристская подготовка	Формирование системы знаний и умений при наведении переправ. Познакомить с аварийными знаками.	Индивидуальная и групповая работа с учащимися. Изложение готовой информации	Журналы. Интернет ресурсы. Страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, веревки
3.	Топография и ориентирование	Формирование системы знаний и умений по основам техники и тактики ориентирования.	Индивидуальная и групповая работа с учащимися. Изложение готовой информации. Практические занятия.	Журналы. Интернет ресурсы. Атлас РК. Компаса. Спортивные и топографические карты.
4.	Первая помощь	Формирование системы знаний и умений при оказании помощи	Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Журналы. Интернет ресурсы.

		при переломах и кровотечениях. Познакомить с правилами наложения жгута и транспортировки.	Практические занятия. Демонстрация.	
5.	Строевая подготовка	Формирование системы знаний и умений при движениях по подразделениям	Индивидуальная и групповая работа с учащимися. Практические занятия. Показ. Демонстрация.	Строевой Устав Вооруженных сил РФ.
6.	Стрелковая подготовка	Формирование системы знаний и умений при стрельбе из пневматической винтовки.	Учебное занятие. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Интернет ресурсы. Автомат Калашникова, пневматическая винтовка. Мишени.
7.	Дорожно-транспортная безопасность. Пожарная безопасность.	Познакомить с правилами дорожного движения для мотоциклистов и пассажирского транспорта, с правилами эвакуации.	Учебное занятие. Беседа. Изложение готовой информации.	Интернет ресурсы. Правила дорожного движения.
8.	ОФП и СФП	Закрепить комплекс упражнений для укрепления мышечной массы и комплексом разминочных упражнений.	Учебное занятие. Практические занятия. Показ. Демонстрация.	Маты, скакалки, Мячи.
9.	Подготовка и участие в соревнованиях, играх, конкурсах, акциях	Познакомить с правилами соревнований. Совершенствование знаний и умений.	Соревнования. Беседа. Наблюдение. Рассказ. Учебно-познавательные поездки. Индивидуальная	Интернет ресурсы. Правила соревнований по туризму, по стрельбе, по спортивному ориентированию

			и групповая работа с учащимися.	
10.	Краеведение	Познакомить с охраняемыми территориями Республики Коми	Рассказ. Беседа.	Интернет ресурсы. Атлас РК.
11.	Инструкторская и судейская практика	Формирование системы знаний и умений при организации судейства соревнований.	Рассказ. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.	Интернет ресурсы.
12.	Этапы педконтроля	Определить уровень усвоения программы	Учебное занятие Практическое задание. Теоретическое задание.	Интернет ресурсы.

2.5. Список литературы

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
4. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
5. Методические рекомендации по проектированию ДОП МО и молодежной политики РК (27.01.16, письмо № 07-27/45);
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных

Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07 14 г.;

7. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке дополнительной образовательной программы. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей-№2 – 2011,с.23.

Литература для педагогов

1. АТЛАС с комплектом контурных карт «Начальный курс географии» 6 класс. Обновлен в 2008 г. Авторы. И.В. Душина., А.А. Летягин 30 стр., илл., карт.

2. География России. Природа. 8 кл.: Атлас.-6-е изд., стереотип.- М.:Дрофа; Издательство г 35 ДИК, 2003. – 48с., илл., карт.

3. География. Начальный курс. 6 класс.; Атлас. –М. : Дрофа; Издательство ДИК, 2008. -12е изд., испр. -32 с., илл., карт.

4. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.-М.ФЦДЮК и К, 2007.-296с.,илл.

5. Исторический атлас Республики Коми. – М.:Дрофа, Дик, 1997.- 40с.:илл., карт.

6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.
http://skitalets.ru/books/med_kostor/index

7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно –методическое пособие.-М:ФЦДЮК и К, 328 с., илл.

8. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» 2016 год.<http://www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila>

9. Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2015 г.

10. Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

11. Строевая подготовка. Учебное пособие. Меринский В.А. Изд: Военное издательство, 1991.

12. **Туристские узлы. Методические рекомендации.**

13. **Уховский Ф.С.**, Методическое пособие для занятий ориентированием. – М: 2008.

14. Физическая и военно-прикладная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Бака М. М. Изд: Советский спорт, 2004. -280 с.

Литература для учащихся

1. Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

2. Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2015 г.

3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.

http://skitalets.ru/books/med_kostor/index

4. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» 2016 год.

<http://www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila>

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»

Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«ВПК Зарница»

1 Год обучения по программе

Ф.И.О. педагога

Ф.И.О. учащегося (№ группы) _____

Вид контроля – Промежуточная аттестация

I. Теоретический материал, ТБ

1. Техника безопасности – это

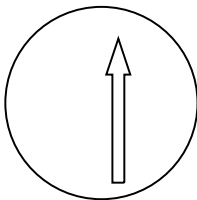
- а) правила определенного поведения в школе и на улице
- б) это общественное мероприятие, обеспечивающее безопасность жизни
- в) нормы поведения в обществе

2. К чрезвычайным ситуациям природного характера относят (выбери один ответ):

- а) лесной пожар, наводнение, землетрясение
- б) падение самолета, карантинные мероприятия
- в) потеря ориентира, ливни и грозы, обмеление рек

3. Дайте определение «Спортивное ориентирование» - это

4. Нарисуйте стороны горизонта




5. Назовите причины, по которым компас может показывать неправильное направление (не менее 2-х):

6. Какие цвета используются для обозначения условных знаков спортивных карт? (отметь галочкой)

зеленый желтый коричневый белый черный красный

7. Найдите соответствие условным знакам спортивных карт:

1.  здание, строение

2.  лесная дорога

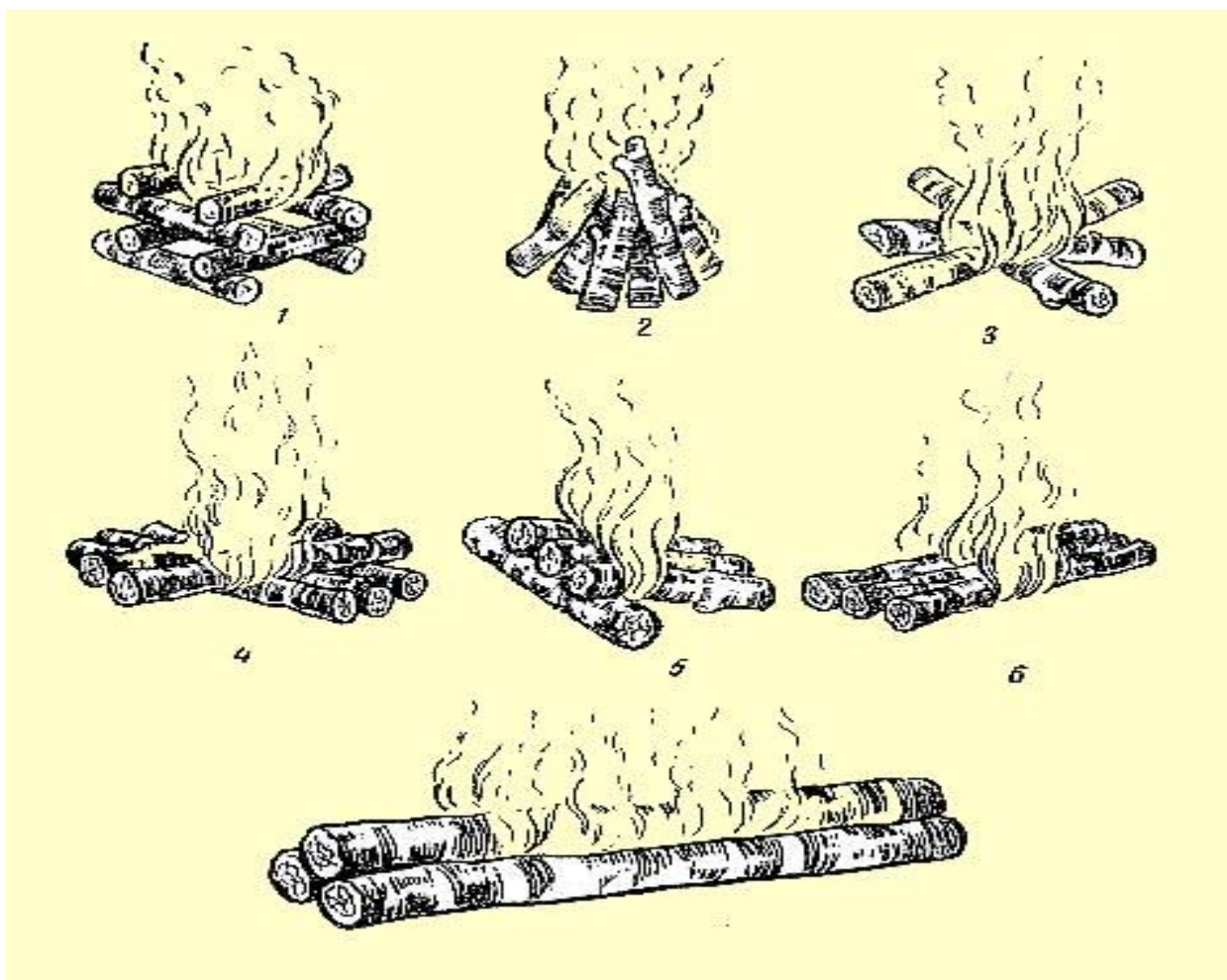
3.  шоссе

8. Перечислите средства обеззараживания ран:

- а) перекись водорода
- б) йод
- в) спирт
- г) марганцовка (перманганат калия)
- д) хлоргексидин
- е) кипяченая вода

9. Напишите названия костров

- 1 - _____ 2- _____ 3- _____
4 - _____ 5- _____ 6- _____ 7- _____



10. По каким видам проводятся соревнования по спортивному ориентированию?

- а) в заданном направлении
- б) лыжные гонки
- в) маркированная трасса
- г) по –выбору

II. Практический материал

1. Связать узел: восьмерка, проводник, прямой
2. Собрать спортивную карту-пазл
3. Пройти дистанцию «По выбору»
4. Определить стороны горизонта на местности при помощи компаса

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов
1.	Выбирает 3 варианта Выбирает 2 варианта Выбирает 1 вариант	3 балла 2 балла 1 балл
2.	Ответ а) Ответ б), в)	3 балла 0 баллов
3.	1. Это бег на местности с компасом и картой. Это передвижение спортсменов с картой. Это вид спорта, в котором спортсмены преодолевают дистанцию 2. Краткий ответ, не раскрывает суть. 3. Не полный ответ, показывает не знание определения	3 балла 2 балла 1 балл
4.	1. Сверху - север, внизу – юг, слева – запад, справа – восток 2. одна ошибка 3. две ошибки	3 балла 2 балла 1 балл
5.	Сотовый телефон, линии электропередач (ЛЭП), металлические предметы в карманах и на одежде, залежи железа в земле, другой компас 1. три верных ответа 2. два верных ответа 3. один верный ответ	3 балла 2 балла 1 балл
6.	1. 5 правильных ответов (зеленый, желтый, коричневый, белый, черный) 2. 4 любых правильных варианта 3. 3 любых правильных варианта	3 балла 2 балла 1 балл
7	1. три верных ответа 2. два верных ответа 3. один верный ответ	3 балла 2 балла 1 балл
8	1. а, б, в, г, д, е 2. 5 вариантов 3. 4 варианта	3 балла 2 балла 1 балл
9	1. 1-колодец, 2- шалаш, 3- звездный, 4-5-6 – таежные, 7 –нодья 2. подписано 6 правильных вариантов 3. подписано 5 правильных вариантов	3 балла 2 балла 1 балл
10	1. а,в,г 2. 2 правильных варианта ответа (кроме б) 3. 1 правильных варианта ответа (кроме б)	3 балла 2 балла 1 балл

Критерии оценки теоретического материала:

- «В» - 24-30 баллов;
- «С» - 16-23 баллов;
- «Н» - 15 и ниже баллов

№	Требования выполнения практического материала.	Количество
---	--	------------

вопроса		баллов
1.	1. Узлы должны быть связаны без перекрутов, перехлестов, должны быть контрольные узлы. связано 3 узла правильно 2. Связано 2 узла правильно, один узел с небольшой ошибкой 3. Связано 2 узла правильно, один с грубыми ошибками, или 3 узла с негрубыми ошибками	3 балла 2 балла 1 балл
2.	Правильно и быстро собирает карту Делает ошибки при сборке карт методом проб, собирает быстро Делает ошибки при сборке карт методом проб, собирает медленно	3 балла 2 балла 1 балл
3.	Учащийся должен знать правила прохождения дистанции, как она обозначается на карте, должен уметь ориентировать карту по ситуации, должен уметь отмечаться на контрольном пункте, должен знать условные знаки спортивных карт. Дистанция может быть спланирована как в лесной зоне, так и в парковой зоне. Возможен вариант прохождения дистанции в спортзале. 1. Дистанция пройдена без ошибок, учащийся правильно ориентирует карту, находится в ситуации 2. Дистанция пройдена с одной ошибкой (не найден один КП). Учащийся совершает ошибки при ориентировании карты 3. Дистанция пройдена с двумя ошибками, не найдено два КП. Учащийся совершает ошибки при ориентировании карты. Не знает правил прохождения дистанции	3 балла 2 балла 1 балл
4.	Учащийся должен правильно держать компас. Необходимо рукой показать все основные стороны горизонта. При этом тестируемого можно повернуть в любую сторону. Задание можно делать в помещении и на улице. 1. Правильно все стороны горизонта 2. Правильно три стороны горизонта 3. Правильно две стороны горизонта	3 балла 2 балла 1 балл

Критерии оценки практического материала:

«В» - 10 - 12 баллов;

«С» - 9 – 7 баллов;

«Н» - 6 и ниже баллов

Всего сумма по уровням освоения материала по теме/разделу/году обучения:

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала
«В» - 24-30 баллов; «С» - 16-23 баллов; «Н» - 15 и ниже баллов	«В» - 10 - 12 баллов; «С» - 9 – 7 баллов; «Н» - 6 и ниже баллов	34 – 42 25 – 30 21 и ниже	высокий средний низкий

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»

Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«ВПК Зарница»

2 Год обучения по программе

Ф.И.О. педагога

Ф.И.О. учащегося (№ группы) _____

Вид контроля – Промежуточная аттестация

1. Что такое «Азимут»?

2. На предложенной карте определите условные знаки:

1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ 5- _____

3. Какие из нижеперечисленных видов снаряжения относятся к групповым? (выберите 3 ответа)

а) компас б) топор в) рюкзак г) спальник д) котелок

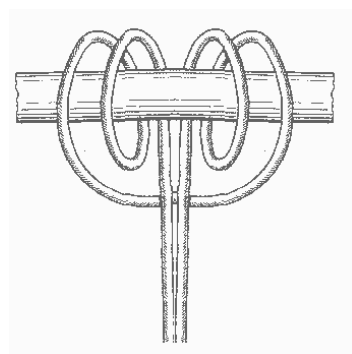
4. Что такое контрольный пункт? Выберите правильный ответ

а) точка на карте б) красно-белая призма размером 30 на 30 в) часть маршрута

5. Можно ли с помощью транспорта определить азимут?

а) нет б) да

6. Определите узел по картинке. Выберите правильный ответ



а) восьмерка б) стремя в) схватывающий

7. Выберите условный знак «визирка»



а)



б)



в)

8. Определите сторону горизонта 90 градусов

- а) юг б) север в) восток

9. Что категорически запрещено делать при вывихе. Выберите правильный ответ.

- а) накладывать шину
 б) накладывать грелку
 в) накладывать холодный компресс

10. Какой материал может быть использован в качестве шины? Выберите правильный ответ.

- а) ткань б) бинт, вата в) доска

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 24-30 баллов;

«С» - 16-23 баллов;

«Н» - 15 и ниже баллов

II. Практический материал

- Преодолеть дистанцию - полосу препятствий.
- Измерить расстояние по карте.
- Установка палатки
- Графический диктант на знание сторон горизонта

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов
1.	Азимут – это угол между направлением на север и объектом. Правильный ответ без ошибок Ответ полный с небольшой ошибкой Ответ неполный с небольшой ошибкой	3 балла 2 балла 1 балл
2.	Учащийся определил 5 знаков правильно, или 4 знаков правильно и один с негрубой ошибкой Учащийся определил 4 знака правильно, или 3 знака правильно и один с негрубой ошибкой Учащийся определил 3 знака правильно, или 2 знака правильно и один с негрубой ошибкой	3 балла 2 балла 1 балл
3.	1. три верных ответа 2. два верных ответа 3. один верный ответ	3 балла 2 балла 1 балл
4.	ответ б) Правильный ответ	3 балла
5.	ответ б) Правильный ответ	3 балла
6.	ответ в) Правильный ответ	3 балла
7	ответ в) Правильный ответ	3 балла
8	ответ в) Правильный ответ	3 балла

9	ответ б)	3 балла
10	ответ в)	3 балла

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 24-30 баллов;

«С» - 15-23 баллов;

«Н» - 22 и ниже баллов

№ вопроса	Требования выполнения практического материала.	Количество баллов
1.	Участник должен знать последовательность преодоления этапов и инструктаж по технике безопасности. Предполагаемые этапы: маятник, навесная переправа, спуск, подъем, кочки, жерди.	3
2.	Дается отрезок на карте (длина его не имеет значения). При помощи линейки учащийся измеряет длину отрезка, а затем в масштабе переводит его в величину (в метры).	3
3.	Установка палатки любой модели. Необходимо собрать стойки-дуги, правильно растянуть дно палатки и накрыть ее тентом. Установка палатки может осуществляться индивидуально и , в паре, группой из 3-х, 4-х человек.	3
4.	Графический диктант на знание сторон горизонта. Для диктанта необходим лист в клетку и карандаш. (ручка). Необходимо показать начало диктанта (точка). Далее учащиеся под диктовку рисуют схему (рисунок). Например, одна клетка на север, две клетка на запад, 1 клетка на юг. Рисунок(окончательная схема) получилась без ошибок 2-3 ошибки (негрубая геометрия рисунка) более 4 ошибок	3 2 1

Критерии оценки практического материала:

«В» - 9,7 - 12 баллов;

«С» - 9,6 – 6,0 баллов;

«Н» - 5,9 и ниже баллов

Всего сумма по уровням освоения материала по теме/разделу/году обучения:

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала
«В» - 24-30 баллов; «С» - 16-23 баллов; «Н» - 15 и ниже баллов	«В» - 10 - 12 баллов; «С» - 9 – 7 баллов; «Н» - 6 и ниже баллов	34 – 42 25 – 30 21 и ниже	высокий средний низкий

Критерии оценки практического материала:

«В» - 10 - 12 баллов;

«С» - 9 – 7 баллов;

«Н» - 6 и ниже баллов

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»

Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«ВПК Зарница»

3 Год обучения по программе

Ф.И.О. педагога

Ф.И.О. учащегося (№ группы) _____

Вид контроля – Промежуточная аттестация

1. Перечислите виды туризма (по способу передвижения). Не менее 5ответов.

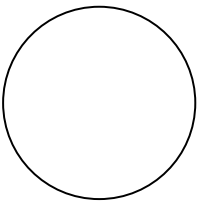
2. Какой узел нужно использовать на «Усиках» в индивидуальной страховочной системе
а) восьмерка б) девятка в) прямой

3. Дайте ответ что такое аварийный азимут

4. Измеряйте длину отрезка и выразите в масштабе 1: 20000

Напишите ответ _____

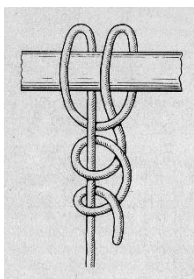
5. Нарисуйте и подпишите основные и промежуточные стороны горизонта



6. Назовите сторону горизонта противоположную юго-востоку:

а) север б) северо-запад в) юго-запад

7. Определите узел по картинке



Напишите ответ _____

8. Какую сторону горизонта будет показывать азимут в 135 градусов?

а) на юг б) на юго-восток в) на юго-запад

9. Объясните понятие «стерильная повязка»

7. Какие виды ЧС могут произойти в городе Сыктывкаре. Выберите два ответа.

а) половодье б) пожар на нефтешах в) выброс хлора

II. Практический материал

1. Топографический диктант

2. Азимут на предмет

3. Связать узлы: штык, встречный, восьмерку владеют первичными знаниями.

4. Правильно надеть индивидуальную страховочную систему

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов
1.	5 верных ответов и более 3-4 верных ответа 2-3 верных ответа	3 балла 2 балла 1 балл
2.	а)	3 балла
3.	Это способ азимута ,когда потеряна ориентировка или человек заблудился, чтобы выйти к людям.	3 балла
4.	720 - 820 метров 680-719 метров 620-679 метров	3 балла 2 1
5.	Учащийся определил 7- 8 сторон горизонта правильно 5-6 3-4	3 2 1
6.	б)	3
7	Штык на опоре Полный правильный ответ Неполный ответ без ошибок (например-штык) Неполный ответ с ошибками	3 2 1
8	б)	3 балла
9	Стерильные повязки служат для защиты ран и других повреждений кожи и слизистых оболочек от загрязнения и заражения микроорганизмами. «Стерильная» значит чистая, обработанная при высоких температурах повязка (марля, бинт, вата) неполный ответ неполный ответ с ошибкой	3 2 1
10	а и в одна ошибка кроме б	3 2

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 24-30 баллов;

«С» - 15-23 баллов;
«Н» - 22 и ниже баллов

№ вопроса	Требования выполнения практического материала.	Количество баллов
1.	Для диктанта необходимы одинаковые спортивные карты. Учащиеся начинают старт с одного и того же места. Педагог, оперируя терминами «мимо, обходим, идем, пересекаем, поднимаемся, спускаемся, переходим» говорит набор условных знаков. Можно так же называть расстояние, и направление сторон горизонта. Диктант может проводиться индивидуально и небольшими группами. Без ошибок с ошибкой в начале диктанта с ошибкой в середине диктанта	3 2 1
2.	Азимут на предмет. Учащийся должен знать понятие «АЗИМУТ». Должен правильно держать компас в руке. Должен знать строение компаса и стороны горизонта. Должен правильно поворачивать колбу компаса и устанавливать стрелку компаса в «риски». Необходимо с места определить в градусах азимут на предмет. Без ошибок или с небольшой ошибкой. С одной грубой ошибкой или двумя негрубыми ошибками С двумя грубыми ошибками, или обращается за помощью.	3 2 1
3.	1. Узлы должны быть связаны без перекрутов, перехлестов, должны быть контрольные узлы. связано 3 узла правильно 2. Связано 2 узла правильно, один узел с небольшой ошибкой 3. Связано 2 узла правильно, один с грубыми ошибками, или 3 узла с негрубыми ошибками	3 балла 2 балла 1 балл
4.	ИСС необходимо подогнать по размеру (бедренные ремни, поясной ремень, грудные ремни), на ремнях должны быть противоходы, учащиеся не должны путать грудную обвязку и нижнюю. 1. Подбор ИСС без ошибок 2. Подбор ИСС с 1 грубой ошибкой, или 2 незначительные 3. Подбор ИСС с 1 грубой ошибкой и 3 незначительными	3 балла 2 балла 1 балл

Критерии оценки практического материала:

«В» - 9,7 - 12 баллов;
«С» - 9,6 – 6,0 баллов;
«Н» - 5,9 и ниже баллов

Всего сумма по уровням освоения материала по теме/разделу/году обучения:

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала