

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 124  
с углубленным изучением английского языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол  
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы  
№ 124 Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Шувалова  
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

Рабочая программа  
«Допризывная и военно - патриотическая подготовка»  
(физкультурно-спортивная направленность)  
Срок реализации 1 года  
Возраст учащихся от 15 до 17 лет

Разработчик:  
Саньков Павел Геннадиевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

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

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Цель образовательной Программы:** сформировать активную гражданскую позицию у учащихся в процессе начальной военной подготовки.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- способствовать получению базовых навыков безопасного поведения в школе, дома, в природной среде;
- сформировать начальное представление о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций;
- познакомить с основами туристской подготовки и ориентирования;
- научить основам стрелковой и строевой подготовки.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию навыков командного взаимодействия;
- развивать умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности.

## **Планируемые результаты освоение программы:**

### **Личностные результаты:**

- выполнение этических и нравственных норм;
- активная гражданская позиция, уважение традиций и истории нашей Родины;
- устойчивое проявление таких качеств, как ответственность, инициативность, самостоятельность, коллективизм, смелость и настойчивость;
- соблюдение основных принципов здорового образа жизни;
- проявление высокой экологической культуры.

### **Метапредметные результаты:**

- способность самостоятельно планировать и оценивать свою деятельность;
- высокий уровень самоконтроля;
- развитые навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогом.

### **Предметные результаты:**

- овладение навыками строевой и стрелковой подготовки;
- чёткие представления о действиях в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, способах автономного существования в природе и оказания первой медицинской помощи;
- практические навыки действия в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, оказания первой медицинской помощи;
- знания правил дорожного движения и пожарной безопасности;
- сформированные представления об этапах развития вооруженных сил и военной истории России;
- овладение комплексами общей физической подготовки.

## **Содержание программы**

### ***1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.***

#### ***Теория***

На первом занятии группы проводится вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

#### ***Практика***

Знакомство с программой. Входной контроль.

### ***Раздел I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.***

### ***2. Основы медицинских знаний.***

#### ***Теория***

Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, доврачебная помощь при укусах насекомых, змей. Медицинская аптечка. Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута.

#### ***Практика***

Переломы костей, растяжения связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека. Доврачебная помощь при обморожениях и ожогах, солнечном ударе, утоплении.

### ***3. Гражданская оборона.***

#### ***Теория***

Основы знаний по гражданской обороне. Средства индивидуальной и коллективной защиты.

#### ***Практика***

Надевание противогаза на себя и пострадавшего.

### ***4. Противопожарная безопасность***

#### ***Теория***

Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях. Устройство и принцип действия огнетушителя

#### ***Практика***

Применение первичных средств пожаротушения.

## **5. «Дорога без опасности»**

### **Теория**

Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров и водителей. Жесты регулировщика, сигналы светофора.

### **Практика**

Овладение фигурной ездой на велосипеде. Вело-фигурка.

## **Раздел II Автономное существование в природе.**

## **6. Вынужденная смена климатогеографических условий.**

### **Теория**

Температурный режим, режим солнечного воздействия, режим питания, питья. Правила поведения при акклиматизации.

### **Практика**

Анализ предложенных ситуаций.

## **7. Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии.**

### **Теория**

Сигналы бедствия. Сигнальные средства. Обеспечение пищей и водой, выживание в условиях голодания.

### **Практика**

Выполнение практических заданий.

## **8. Основы топографии.**

### **Теория**

Топографические знаки и карты. Масштаб карты.

### **Практика**

Определение расстояний по карте, сторон горизонта. Движение по азимуту.

## **9. Туристская подготовка.**

### **Теория**

Сооружение временного укрытия из подручных средств. Способы приготовления пищи. Состав группового, личного и специального снаряжения.

### **Практика**

Отработка навыков передвижения в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление.

## **Раздел III Оборонно-спортивная подготовка.**

## **10. Прикладная физическая подготовка.**

### **Практика**

Выполнения комплекса общей физической подготовки (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий.

## **11. Основы стрельбы.**

### **Теория**

Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности. Устройство малокалиберной и пневматической винтовки.

### **Практика**

Практическая стрельба в тире.

## 12. Строевая подготовка

### Теория

Строевые приемы на месте. Действия командира.

### Практика

Выполнение строевых приемов в движении. Индивидуальная строевая подготовка.

## Раздел IV «Изучение истории российской армии».

## 13. История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.

### Теория

История и традиции российского воинства. Символы воинской чести. Памятные даты и дни воинской славы России.

### Практика

Подготовка презентаций, изготовление макетов оружия, реконструкция эпизодов войн.

## 14. Итоговое занятие.

### Практика

Итоговое контрольное задание. **Подведение итогов реализации программы** происходит по результатам прохождения дистанции техники пешеходного туризма, выполнению контрольных тестов, нормативов, участия в школьных, районных и городских соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, медико-санитарной и строевой подготовке, стрельбе и пожарной безопасности, финале межрегиональных игр «Зарница» и «Школа безопасности», всероссийских слетах, конкурсах данного направления.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2		
2	Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2		
3	Основы медицинских знаний.	2		
4	Основы медицинских знаний.	2		
5	Основы медицинских знаний.	2		
6	Основы медицинских знаний.	2		
7	Гражданская оборона.	2		
8	Гражданская оборона.	2		
9	Гражданская оборона.	2		
10	Гражданская оборона.	2		
11	Противопожарная безопасность.	2		
12	Противопожарная безопасность.	2		
13	Противопожарная безопасность.	2		
14	«Дорога без опасности».	2		
15	«Дорога без опасности».	2		
16	«Дорога без опасности».	2		
17	Вынужденная смена климатогеографических условий.	2		
18	Вынужденная смена климатогеографических условий.	2		
19	Правила поведения в ситуации вынужденной автономии.	2		

20	Правила поведения в ситуации вынужденной автономии.	2		
21	Правила поведения в ситуации вынужденной автономии			
22	Топография и ориентирование.	2		
23	Топография и ориентирование.	2		
24	Топография и ориентирование.	2		
25	Топография и ориентирование.	2		
26	Топография и ориентирование.	2		
27	Туристская подготовка.	2		
28	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Туристская подготовка.	2		
29	Туристская подготовка.	2		
30	Туристская подготовка.	2		
31	Туристская подготовка.	2		
32	Туристская подготовка.	2		
33	Туристская подготовка.	2		
34	Туристская подготовка.	2		
35	Туристская подготовка.	2		
36	Туристская подготовка.	2		
37	Туристская подготовка.	2		
38	Туристская подготовка.	2		
39	Туристская подготовка.	2		
40	Туристская подготовка.	2		
41	Прикладная физическая подготовка.	2		
42	Прикладная физическая подготовка.	2		
43	Прикладная физическая подготовка.	2		
44	Прикладная физическая подготовка.	2		
45	Прикладная физическая подготовка.	2		
46	Прикладная физическая подготовка.	2		
47	Прикладная физическая подготовка.	2		
48	Прикладная физическая подготовка.	2		
49	Прикладная физическая подготовка.	2		
50	Прикладная физическая подготовка.	2		
51	Прикладная физическая подготовка.	2		
52	Прикладная физическая подготовка.	2		
53	Основы стрельбы.	2		
54	Основы стрельбы.	2		
55	Основы стрельбы.	2		
56	Основы стрельбы.	2		
57	Основы стрельбы.	2		
58	Основы стрельбы.	2		
59	Основы стрельбы.	2		
60	Основы стрельбы	2		
61	Основы стрельбы	2		
62	Основы стрельбы	2		
63	Строевая подготовка.	2		
64	Строевая подготовка.	2		
65	Строевая подготовка.	2		

66	Строевая подготовка	2		
67	Строевая подготовка	2		
68	История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.	2		
69	История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.	2		
70	История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.	2		
71	История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.	2		
72	Итоговое занятие.	2		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>		

### Оценочные и методические материалы

**Средства контроля и оценки результатов обучения:**

**Все тестовые задания оцениваются:**

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

Низкий уровень - менее 25% правильных ответов.

Средний уровень- от 50% до 75% правильных ответов.

Высокий уровень - от 75% и более правильных ответов.

### Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	Высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
			16		5.5-5.1	4.4	5.9	5.4	4.8
			17		5.3-4.9	4.3	5.8	5.8-5.3	4.7
2	Координ	Челночный	11	9.7	9.3-	8.5	10.1	9.7-	8.9

	ац-ые	бег 3x10	12	9.3	8.8	8.3	10.0	9.3	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.6-9.1	8.7
			14	9.0	9.0-8.6	8.0	9.7	9.5-9.0	8.6
			15	8.6		7.7			8.5
			16	8.4	8.7-8.3	7.6	9.6 9.5	9.4-9.0	8.4
			17	8.2	8.4-8.0	7.5	9.4	9.3-8.8	8.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145		200	135		190
			13	150	165-180	205	140	155-175	200
			14	160	170-190	210	145	160-180	200
			15	175		220	155		205
			16	180	180-195	225	160	160-180	210
			17	185	190-205	230	165	165-185	215
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950		1350	750		1150
			13	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
			14	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
			15	1100		1500	900		1300
			16	1150	1200-1300	1550	950	1000-1150	1350
			17	1200	1250-1350	1600	1000	1050-1200	1400
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	10-11	13	8	15-16	21



			17	6	11-12	14	8	15-16	22		
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6					
			12	1	4-6	7					
			13	1	5-6	8					
			14	2	6-7	9					
			15	3	7-8	10					
			16	4	9-10	11-12					
			17	5	11-12	13-14					
				на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
					12				4	11-15	20
					13				5	12-15	19
					14				5	13-15	17
					15				5	12-13	16
					16				6	14-15	16-17
					17				7	16-17	18-20

### Методические материалы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Допризывная и военно-патриотическая подготовка» реализуется в очной форме обучения.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся проводятся по группам или всем составом объединения в зависимости от темы занятия.

#### Методы обучения:

- 1.Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- 2.Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы);
- 3.Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
- 4.Практические (выполнение нормативов, решение теоретических и практических задач).

Наполняемость объединения 15 человек.

### Средства обучения

**Перечень оборудования  
(инструменты, материалы и приспособления)**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Макет автомата Калашникова	1 шт.
Магазин АК	2
Тренажер для оказания первой медицинской помощи «Максим»	1
Шины медицинские	3
Бинты	15
Компас	5
Карабины туристские	20
Обвязка	5
Веревка туристская	5
Противогазы	15
ОЗК	1

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1

**Перечень учебно - методических материалов**

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Строевой устав	1
Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учеб.для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учеб для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	
Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	

## Информационные источники

### Литература для педагога

1. *Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. М, Профиздат, 1985.
3. *Бардин Е.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
5. *Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
6. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе.-М.:ЦРИБ «Турист», 1983.
7. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
8. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
9. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
10. *Выживание в экстремальных условиях.* - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993..
11. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
12. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
13. *Захаров П. П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
14. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию-М.: ФиС, 1978.
15. *Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
16. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
17. *Константинов Ю.С, Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК,
18. 2005.
19. *Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
20. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
21. *Куликов В.М., Константинов Ю.С* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
22. *Лукоянов*
23. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.

24. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. -М.: Академия "004,
25. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997
26. *Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: ФиС, 1989.
27. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. *Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
30. *Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
31. *Тыку л В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
32. *Шibaев А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
33. *Шibaев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
34. *Шibaев АЛ.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
36. *Штюрмер ЮА.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
37. *Штюрмер ЮА.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
38. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.
39. *Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

#### **Список литературы для детей**

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания. /Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Балабанов И. В. Узлы. - М.: И.В.Балабанов, 2002.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного

- ориентировщика. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Мазыкина Н.В. «Вперед юноармейцы» М. Минобразование, 2002г
  6. Маслов А.Г. «Школа безопасности» ,М.,ГИЦ, 2000г
  7. Лукоянов П.И. Самodelьное туристское снаряжение. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
  8. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
  9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -М.: Физкультура и спорт, 1972.