Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально - педагогической направленности
«Патриоты»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 144 академических часов

Автор - составитель программы:
Черкасов Николай Владимирович
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

1.2Направленность программы.

Общая физическая подготовка.

1.3 Цель и задачи программы:

Целью: Программы является развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных

и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Для достижения указанной цели решаются следующие:

1.4 задачи:

• формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;

• изучение истории и культуры Отечества и родного края;

• физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;

1.5. Календарно – тематический план (на конкретную группу, обучающегося, модуль, уровень)

МОДУЛЬ «1»

(сентябрь – июнь)

N п/п	Месяц	Число (неделя)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	12	Теория, практика	1	Личная и общественная гигиена.	Зачет
		13	Теория, практика	1	Ориентирование на местности без карты.	Зачет
		14	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.	Зачет
		15	Теория, практика	1	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при	Зачет

					падении на бок.	
		19	Теория, практика	1	Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.	Зачет
		20	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты	Зачет
		21	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	Зачет
		22	Теория, практика	1	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний	Зачет
		26	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты	Зачет
		27	Теория, практика	1	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	Зачет
		28	Теория, практика	1	Пожарная эстафета.	Зачет
		29	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3х10 м. Игра на местности.	Зачет
2	Октябрь	3	Теория, практика	1	Перевязочный	Зачет

					материал. Повязки: основные виды, правила.	
		4	Теория, практика	1	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	Зачет
		5	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	Зачет
		6	Теория, практика	1	Приёмы рукопашного боя с оружием	Зачет
		10	Теория, практика	1	Пожарная эстафета.	Зачет
		11	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	Зачет
		12	Теория, практика	1	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них	Зачет
		13	Теория, практика	1	Измерение расстояния различными способами	Зачет
		17	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств	Зачет
		18	Теория, практика	1	Приёмы	Зачет

					освобождения от захватов.	
		19	Теория, практика	1	Пожарная эстафета.	Зачет
		20	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями	Зачет
		24	Теория, практика	1	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах	Зачет
		25	Теория, практика	1	Организация движения по азимуту	Зачет
		26	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость	Зачет
		27	Теория, практика	1	Приёмы освобождения от захватов	Зачет
		31	Теория, практика	1	Надевание «боёвки» - боевой одежды	Зачет
3	Ноябрь	1	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость,	Зачет

					меткость и быстроту	
		2	Теория, практика	1	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств	Зачет
		3	Теория, практика	1	Тактика движения группы	Зачет
		7	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра	Зачет
		8	Теория, практика	1	Изучение ударов руками	Зачет
		9	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическом током	Зачет
		10	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию).	Зачет
		14	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного	Зачет

					дыхания	
		15	Теория, практика	1	Организация походов	Зачет
		16	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий	Зачет
		17	Теория, практика	1	Изучение ударов ногами	Зачет
		21	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения	Зачет
		22	Теория, практика	1	Туристский быт, привалы и ночлеги.	Зачет
		23	Теория, практика	1	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них	Зачет
		24	Теория, практика	1	Туристское снаряжение	Зачет
		28	Теория, практика	1	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями	Зачет
		29	Теория, практика	1	Подготовительные тренировки	Зачет
		30	Теория, практика	1	Лекарственные травы, их значение, назначение.	Зачет
4	Декабрь	1	Теория, практика	1	Строевая	Зачет

					подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка	
		5	Теория, практика	1	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	Зачет
		6	Теория, практика	1	Питание туриста	Зачет
		7	Теория, практика	1	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия	Зачет
		8	Теория, практика	1	Подготовительные тренировки	Зачет
		12	Теория, практика	1	Личная и общественная гигиена	Зачет
		13	Теория, практика	1	Техника безопасности в походах	Зачет
		14	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях	Зачет
		15	Теория, практика	1	Подведение итогов похода	Зачет
		19	Теория, практика	1	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках	Зачет

		20	Теория, практика	1	Подготовительные тренировки	Зачет
		21	Теория, практика	1	Понятие раны. Виды ран	Зачет
		22	Теория, практика	1	Топография и ориентирование	Зачет
		26	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическом током.	Зачет
		27	Теория, практика	1	Вязание узлов	Зачет
		28	Теория, практика	1	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения	Зачет
		29	Теория, практика	1	Изучение комплексов специальных упражнений	Зачет
5	Январь	9	Теория, практика	1	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	Зачет
		10	Теория, практика	1	Гигиена туриста	Зачет
		11	Теория, практика	1	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	Зачет
		12	Теория, практика	1	Оказание первой медицинской помощи	Зачет

		16	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх	Зачет
		17	Теория, практика	1	Изучение комплексов специальных упражнений	Зачет
		18	Теория, практика	1	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств	Зачет
		19	Теория, практика	1	Наблюдения за погодой и её предсказания	Зачет
		23	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	Зачет
		24	Теория, практика	1	Растения съедобные, охраняемые, лекарственные, ядовитые.	Зачет
		25	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции	Зачет
		26	Теория, практика	1	Изучение бросковой техники	Зачет
		30	Теория, практика	1	Первая медицинская	Зачет

					помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения	
		31	Теория, практика	1	Водная подготовка туриста	Зачет
6	Февраль	1	Теория, практика	1	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них	Зачет
		2	Теория, практика	1	Измерение расстояния различными способами.	Зачет
		6	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	Зачет
		7	Теория, практика	1	Изучение блоков и ударов руками	Зачет
		8	Теория, практика	1	Лекарственные травы, их значение, назначение.	Зачет
		9	Теория, практика	1	Организация движения по азимуту.	Зачет
		13	Теория, практика	1	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	Зачет
		14	Теория, практика	1	Тактика движения группы.	Зачет

		15	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	Зачет
		16	Теория, практика	1	Защита при нападении	Зачет
		20	Теория, практика	1	Личная и общественная гигиена.	Зачет
		21	Теория, практика	1	Организация походов.	Зачет
		22	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	Зачет
		27	Теория, практика	1	Туристский быт, привалы и ночлеги.	Зачет
		28	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах	Зачет
		29	Теория, практика	1	Изучение блоков и ударов ногами	Зачет
7	Март	1	Теория, практика	1	Понятие раны. Виды ран.	Зачет
		5	Теория, практика	1	Изучение блоков и ударов ногами	Зачет
		6	Теория, практика	1		Зачет
		7	Теория, практика	1		Зачет
		12	Теория, практика	1	Кровотечения. Виды и признаки, способы	Зачет

					временной остановки кровотечения	
		13	Теория, практика	1	Туристское снаряжение	Зачет
		14	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах	Зачет
		15	Теория, практика	1	Изучение блоков и ударов руками	Зачет
		19	Теория, практика	1	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	Зачет
		20	Теория, практика	1	Питание туриста	Зачет
		21	Теория, практика	1	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них	Зачет
		22	Теория, практика	1	Техника безопасности в походах.	Зачет
		26	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	Зачет
		27	Теория, практика	1	Защита от ударов с применением бросков, заломов	Зачет

		28	Теория, практика	1	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	Зачет
		29	Теория, практика	1	Походы	Зачет
8	Апрель	2	Теория, практика	1	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	Зачет
		3	Теория, практика	1	Ориентирование на местности без карты.	Зачет
		4	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	Зачет
		5	Теория, практика	1	Защита от ударов с применением бросков, заломов	Зачет
		9	Теория, практика	1	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	Зачет
		10	Теория, практика	1	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний	Зачет
		11	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	Зачет

		12	Теория, практика	1	Подведение итогов похода.	Зачет
		16	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы	Зачет
		17	Теория, практика	1	Приёмы освобождения от захватов.	Зачет
		18	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения	Зачет
		19	Теория, практика	1	Топография и ориентирование.	Зачет
		23	Теория, практика	1	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них	Зачет
		24	Теория, практика	1	Движение по азимуту.	Зачет
		25	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	Зачет
		26	Теория, практика	1	Изучение ударов руками	Зачет

		30	Теория, практика	1	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	Зачет
9	Май	7	Теория, практика	1	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	Зачет
		10	Теория, практика	1	Лекарственные травы, их значение, назначение.	Зачет
		14	Теория, практика	1	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	Зачет
		15	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах	Зачет
		16	Теория, практика	1	Изучение ударов ногами	Зачет
		17	Теория, практика	1	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы	Зачет
		21	Теория, практика	1	Измерение расстояния различными способами	Зачет
		22	Теория, практика	1	Личная и общественная гигиена.	Зачет
		23	Теория, практика	1	Организация	Зачет

					движения по азимуту.	
		24	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	Зачет
		28	Теория, практика	1	Подготовительные тренировки	Зачет
		29	Теория, практика	1	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях	Зачет
		30	Теория, практика	1	Тактика движения группы.	Зачет
		31	Теория, практика	1	Понятие раны. Виды ран.	Зачет
10	Июнь	4	Теория, практика	1	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	Зачет
		5	Теория, практика	1	Подготовительные тренировки	Зачет
		6	Теория, практика	1	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	Зачет
		7	Теория, практика	1	Организация походов.	Зачет
		11	Теория, практика	1	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила	Зачет

					выполнения метания. Круговая эстафета	