

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Ю.В. Романова

«02» сентября 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

военно-спортивной направленности

**«Патриот»**

(название программы)

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Состав группы: 10 - 15

(количество учащихся)

Срок реализации: 3 года

ИД-номер программы в Навигаторе: 6754

**Автор-составитель:**

Чалов И.А. , учитель физической культуры и ОБЖ

г. Благодарный  
2021год

## **Пояснительная записка.**

### **Введение:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот» (далее Программа) разработана в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг."», в соответствии с:

1. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
2. Федеральным законом "О воинской обязанности и военной службе" от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
3. Предложениями муниципальных органов исполнительной власти:
  - Администрации города Благодарного;
  - Агентство по физической культуре и спорту Ставропольского края;
  - Отдела по спорту и туризму Департамента социального развития Благодарненского городского округа;
  - Отдела Государственного пожарного надзора;
  - Всероссийского добровольного пожарного общества.

Программа определяет основные направления военно-патриотического воспитания учащихся муниципального образовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 6» Благодарненского городского округа.

### **Актуальность проблемы патриотического воспитания детей и молодёжи:**

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

За последние годы в России значительно ослаблена работа по патриотическому воспитанию граждан. Этому во многом способствуют такие явления последнего времени: экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей, снижение воспитательного воздействия культуры, искусства и образования; насаждение культа вседозволенности, насилия и жестокости в средствах массовой информации и печати; обострение межнациональной розни. Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание

интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

В целях объединения усилий школы, семьи, общественности, жителей города Благодарный в патриотическом воспитании детей, а также выработки единых подходов в военно-патриотическом воспитании и разработана данная Программа.

### **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 **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;
- дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;
- консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности, жителей города в патриотическом воспитании детей.

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодействие школы с органами исполнительной власти города Благодарного, с воинскими частями, учреждениями культуры и спорта, Ставропольской краевой организацией РОСТО (ДОСААФ), Муниципальным учреждением дополнительного образования «Центр дополнительного образования», а также с ветеранскими и другими общественными объединениями.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

**Возраст учащихся:** 10-16 лет.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную подготовку, военно-тактическую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники получают хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических, военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах таких как:

1. Лично-командные соревнования по пожарно-прикладному спорту среди учащихся общеобразовательных школ Благодарненского городского округа;
2. Краевые соревнования обучающихся Ставропольского края «Школа безопасности»;
3. Городской конкурс «А ну-ка парни»; «Зарница»; «Туристический слёт»
4. Краевые соревнования учащихся Ставропольского края «Юный спасатель»;
5. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперед!» - Обучающий курс «Классный специалист»;
6. Заключительный этап программы «Полный вперед!» - Военно-спортивная игра «Зарница»;
7. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперед!» - Военно-историческая викторина «Наша Армия»;
8. Военно-патриотическая игра «Воинская смекалка»;
9. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперед!» - Городской «Смотр строя и песни»;
10. Камчатская Краевая военно-спортивная игра «Победа!»;
11. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперед!» - Городская интернет – викторина «Русская воинская доблесть»;
12. Конкурс – фестиваль «Безопасное колесо»;
13. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперед!» - Спортивный праздник «Время выбрало нас»;
14. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперед!» - Познавательная викторина «О подвигах, о доблести, о славе....»;

## **Результатами реализации Программы служит следующее:**

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

**Конечным результатом реализации Программы** стала положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в школе, обеспечение на ее основе благоприятных условий для духовного и культурного воспитания личности школьника, гражданина и патриота Родины, повышение авторитета школы

## **Основные направления программы военно-спортивного объединения «Патриот»**

### **1. Совершенствование процесса патриотического воспитания школьников.**

Системой мер по совершенствованию процесса патриотического воспитания предусматривается:

1. Определение приоритетных направлений работы по патриотическому воспитанию на современном этапе;
2. Обогащение учебного и воспитательного процесса мероприятиями по патриотическому воспитанию;
3. Развитие форм и методов по патриотическому воспитанию на основе новых информационных технологий;
4. Усиление патриотической направленности в курсах социально-гуманитарных дисциплин;

### **2. Развитие научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания предусматривается:

1. Продолжить изучение изменений в сфере патриотического воспитания и использование их в практической деятельности;
2. Разработка методических рекомендаций по проблемам формирования и развития личности школьника как патриота России;
3. Разработка комплекса учебных занятий в области патриотического воспитания;
4. Разработка форм, методов и средств патриотического воспитания различных категорий учащихся;
5. Изучение и обобщение передового опыта в области патриотического воспитания для его внедрения в практику патриотической работы.

**3. Координация деятельности общественных организаций(объединений) в интересах патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по координации деятельности общественных организаций (объединений) в интересах патриотического воспитания предусматривается:

1. Создание условий для участия общественных организаций (объединений) и творческих союзов в работе по патриотическому воспитанию учащихся школы;
2. Развитие активных форм общественного воспитательного воздействия на формирование патриотического сознания учащихся школы.

<b>Урочная деятельность.</b>	<b>Внеурочная деятельность.</b>
<p><b><u>История</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Русь и золотая Орда. Борьба русского народа.</li> <li>2. Куликовская битва.</li> <li>3. Битва на Чудском озере.</li> <li>4. Отечественная война 1812 года.</li> <li>5. «Отчизны славные сыны». Герои отечественной войны.</li> <li>6. Крымская война 1853-1856 г.</li> </ol> <p><b><u>Обществознание</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое значит быть патриотом?</li> <li>2. Символика России.</li> <li>3. Гражданин – Отечества достойный сын.</li> <li>4. Защита Отечества.</li> <li>5. Права и обязанности граждан.</li> <li>6. Мы – многонациональный народ.</li> </ol> <p><b><u>Литература.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М.Ю. Лермонтов «Бородино»</li> <li>2. Тема Родины в творчестве А. Блока</li> <li>3. Патриотическая лирика В.</li> </ol>	<p><b><u>Классные часы:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Патриотизм. Какой смысл вкладывается в это понятие?</li> <li>2. Я гражданин России.</li> <li>3. Армейские годы отцов.</li> <li>4. Есть такая профессия – Родину защищать.</li> <li>5. Есть память, которой не будет забвенья.</li> <li>6. Символы государства.</li> <li>7. «Победе посвящается...»</li> <li>8. Курильский десант.</li> <li>9. Слава тебе, победитель солдат!</li> <li>10. Мое отечество!</li> </ol>

#### **4. Информационное обеспечение в области патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по информационному обеспечению в области патриотического воспитания учащихся предусматривается:

Организация тематических выставок школьного музея, выпуск школьных газет к знаменательным датам (Празднование Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов – 9 мая; Дня защитников Отечества (День победы Красной армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 год)) – 23 февраля; Дня разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год) – 2 февраля; Дня Конституции Российской Федерации – 12 декабря), проведение классных часов по патриотическому воспитанию, уроки мужества «Мы помним ....» посвященных ВОВ, концерты ко дню «Пожилого человека», туристический слет «Последний герой», конкурс рисунков «Во славу отечества», конкурс чтецов «Мужества великие страницы».

#### **5. Использование государственных символов России в патриотическом воспитании учащихся.**

В целях изучения государственных символов России в патриотическом воспитании предусматривается:

1. Участие в различных конкурсах школьного, муниципального и краевого уровня на знание государственных символов России и символов субъектов Российской Федерации;
2. Проведение школьных конкурсов, семинаров, конференций, выставок и экспозиций по вопросам патриотического воспитания с использованием государственных символов России;
3. Организация изучения на уроках и внеклассных мероприятиях государственной символики России, порядка официального использования государственного флага, герба и гимна Российской Федерации;
4. Оформление стендов с использованием государственной символики России и Ставропольского края.
- 5.

#### **Содержание программы**

Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся, на мой взгляд, являются творческие объединения учащихся (кружки) военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

**Целью** работы кружка является:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Популяризация службы в рядах Вооружённых сил;
- Физическое и нравственное совершенствование личности.

Работа кружка – это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по ОБЖ и ОВС, соревнований, эстафет, конкурсов, викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

### **Направления деятельности.**

#### **Общая физическая подготовка.**

- ✓ Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. И Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- ✓ Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- ✓ Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- ✓ Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- ✓ Командные игры.

#### **Строевая подготовка.**

- ❖ Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
- ❖ Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- ❖ Сигналы управления строем.
- ❖ Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- ❖ Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- ❖ Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

#### **Туризм.**

- Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- Движение по азимуту.
- Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- Измерение расстояния различными способами.
- Организация движения по азимуту.

#### **Первая медицинская помощь.**

*Главная задача* – научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

- Личная и общественная гигиена.
- ПМП при травмах и несчастных случаях.
- Понятие раны. Виды ран.



- Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
- ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.
- Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
- Пищевые отравления, ПМП при них.
- Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

#### **Огневая подготовка.**

- ✓ Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- ✓ Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- ✓ Снаряжение магазина.
- ✓ Основы и правила стрельбы.
- ✓ Скоростная стрельба.

#### **Основа туристической техники.**

- ❖ Ориентирование в туристическом походе.
- ❖ Организация бивака.
- ❖ Разведение костра.
- ❖ Установка палатки.
- ❖ Способы преодоления препятствий во время маршрута.

#### **Дорога без опасности.**

- Изучение правил дорожного движения.
- Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
- Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
- Фигурное вождение велосипеда.

#### **Рукопашный бой.**

- Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок.
- Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.
- Приёмы рукопашного боя с оружием.
- Приёмы рукопашного боя с оружием.
- Приёмы освобождения от захватов.

## **Пожарная безопасность.**

- Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
- Пожарная эстафета.
- Надевание «боёвки» - боевой одежды.

### **Количество часов:**

Программа рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование (смотреть приложение № 1).

### **Источники:**

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;
2. "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;
3. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
5. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений – 2010 г.;
6. Смирнов А.Т. Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
7. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
8. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;
9. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
10. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.
11. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2001—2004 г.
11. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
12. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.

13. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.
14. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.
15. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. – М.: Издательство Мысль, 1984 г.
16. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
17. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.-М.: Просвещение, 1978 г.
18. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
19. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
20. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.
21. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ, № 11, 2006 г.
22. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006

## Календарно-тематическое планирование

### 1 года обучения

№	Тематика занятия.	Количество часов.	Дата проведения
1.1	Личная и общественная гигиена.	1	2.09
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1	4.09
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1	7.09
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1	9.09
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1	11.09
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1	14.09
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1	16.09
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1	18.09
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1	21.09
1.10	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.	1	23.09
1.11	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1	25.09
1.12	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.	1	28.09
1.13	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1	30.09
1.14	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	1	2.10
1.15	Лекарственные травы, их значение, назначение.	1	5.10
1.16	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1	7.10
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1	9.10
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1	12.10
2.3	Движение по азимуту.	1	14.10
2.4	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1	16.10
2.5	Чтение топографических знаков. Изображение	1	19.10

	местных предметов и рельефа.		
<b>2.6</b>	Измерение расстояния различными способами.	<b>1</b>	<b>21.10</b>
<b>2.7</b>	Организация движения по азимуту.	<b>1</b>	<b>23.10</b>
<b>3.1</b>	Изучение правил дорожного движения.	<b>1</b>	<b>26.10</b>
<b>3.2</b>	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	<b>1</b>	<b>28.10</b>
<b>3.3</b>	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	<b>1</b>	<b>30.10</b>
<b>3.4</b>	Фигурное вождение велосипеда.	<b>1</b>	<b>9.11</b>
<b>4.1</b>	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	<b>1</b>	<b>11.11</b>
<b>4.2</b>	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.	<b>1</b>	<b>13.11</b>
<b>4.3</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты.	<b>1</b>	<b>16.11</b>
<b>4.4</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	<b>1</b>	<b>18.11</b>
<b>4.5</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».	<b>1</b>	<b>20.11</b>
<b>4.6</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	<b>1</b>	<b>23.11</b>
<b>4.7</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>	<b>25.11</b>
<b>4.8</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	<b>1</b>	<b>27.11</b>
<b>4.9</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	<b>1</b>	<b>30.11</b>
<b>4.10</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>	<b>2.12</b>
<b>4.11</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	<b>1</b>	<b>4.12</b>
<b>4.12</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	<b>1</b>	<b>7.12</b>
<b>4.13</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в	<b>1</b>	<b>9.12</b>

	движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.		
<b>4.14</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра.	<b>1</b>	<b>11.12</b>
<b>4.15</b>	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).	<b>1</b>	<b>14.12</b>
<b>4.16</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	<b>1</b>	<b>16.12</b>
<b>4.17</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	<b>1</b>	<b>18.12</b>
<b>4.18</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	<b>1</b>	<b>21.12</b>
<b>4.19</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка.	<b>1</b>	<b>23.12</b>
<b>4.20</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	<b>1</b>	<b>25.12</b>
<b>4.21</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.	<b>1</b>	<b>28.12</b>
<b>4.22</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	<b>1</b>	<b>30.12</b>
<b>4.23</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	<b>1</b>	<b>11.01</b>
<b>4.24</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	<b>1</b>	<b>13.01</b>
<b>4.25</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	<b>1</b>	<b>15.01</b>
<b>4.26</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	<b>1</b>	<b>18.01</b>
<b>4.27</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	<b>1</b>	<b>20.01</b>

<b>4.28</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	<b>1</b>	<b>22.01</b>
<b>4.29</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	<b>1</b>	<b>25.01</b>
<b>4.30</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	<b>1</b>	<b>27.01</b>
<b>4.31</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	<b>1</b>	<b>29.01</b>
<b>4.32</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	<b>1</b>	<b>1.02</b>
<b>4.33</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.	<b>1</b>	<b>8.02</b>
<b>4.34</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	<b>1</b>	<b>10.02</b>
<b>4.35</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.	<b>1</b>	<b>12.02</b>
<b>4.36</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.	<b>1</b>	<b>15.02</b>
<b>4.37</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.	<b>1</b>	<b>17.02</b>
<b>4.38</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	<b>1</b>	<b>19.02</b>
<b>4.39</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.	<b>1</b>	<b>22.02</b>
<b>4.40</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	<b>1</b>	<b>24.02</b>
<b>4.41</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Тестирование 6 минутного бега. ОФП.	<b>1</b>	<b>26.02</b>
<b>4.42</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	<b>1</b>	<b>1.03</b>
<b>4.43</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в	<b>1</b>	<b>3.03</b>

	составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.		
<b>5.1-5.3</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>	<b>5.03;10.03;12.03</b>
<b>5.4-5.6</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>	<b>15.03; 17.03; 19.03</b>
<b>5.7-5.11</b>	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	<b>5</b>	<b>22.03;31.03;2.04 5.04;7.04</b>
<b>5.12-5.15</b>	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	<b>4</b>	<b>9.04;12.04;14.04 16.04</b>
<b>5.16-5.18</b>	Приёмы освобождения от захватов.	<b>3</b>	<b>19.04;21.04;23.04</b>
<b>6.1-6.2</b>	Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.	<b>2</b>	<b>26.04;28.04</b>
<b>6.3-6.4</b>	Пожарная эстафета.	<b>2</b>	<b>30.04;5.05</b>
<b>6.5</b>	Надевание «боёвки» - боевой одежды.	<b>1</b>	<b>12.05</b>
<b>7.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	<b>1</b>	<b>14.05</b>
<b>7.2</b>	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	<b>1</b>	<b>17.05</b>
<b>7.3-7.4</b>	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	<b>2</b>	<b>19.05</b>
<b>8.1</b>	Ориентирование в туристическом походе.	<b>1</b>	<b>21.05</b>
<b>8.2</b>	Организация бивака.	<b>1</b>	<b>24.05</b>
<b>8.3</b>	Разведение костра.	<b>1</b>	<b>26.05</b>
<b>8.4</b>	Установка палатки.	<b>1</b>	<b>29.05</b>
<b>8.5</b>	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	<b>1</b>	<b>31.05</b>



## Календарно-тематическое планирование

### 2 года обучения

№	Тематика занятия.	Количество часов.	Дата проведения
1.1	Личная и общественная гигиена.	1	
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1	
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1	
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1	
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1	
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1	
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1	
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1	
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1	
1.10	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.	1	
1.11	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1	
1.12	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.	1	
1.13	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1	
1.14	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	1	
1.15	Лекарственные травы, их значение, назначение.	1	
1.16	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1	
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1	
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1	
2.3	Движение по азимуту.	1	
2.4	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1	
2.5	Чтение топографических знаков. Изображение	1	

	местных предметов и рельефа.		
<b>2.6</b>	Измерение расстояния различными способами.	<b>1</b>	
<b>2.7</b>	Организация движения по азимуту.	<b>1</b>	
<b>3.1</b>	Изучение правил дорожного движения.	<b>1</b>	
<b>3.2</b>	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	<b>1</b>	
<b>3.3</b>	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	<b>1</b>	
<b>3.4</b>	Фигурное вождение велосипеда.	<b>1</b>	
<b>4.1</b>	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	<b>1</b>	
<b>4.2</b>	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.	<b>1</b>	
<b>4.3</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты.	<b>1</b>	
<b>4.4</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	<b>1</b>	
<b>4.5</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».	<b>1</b>	
<b>4.6</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>4.7</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>	
<b>4.8</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	<b>1</b>	
<b>4.9</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	<b>1</b>	
<b>4.10</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>	
<b>4.11</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	<b>1</b>	
<b>4.12</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	<b>1</b>	
<b>4.13</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в	<b>1</b>	

	движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.		
4.14	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра.	1	
4.15	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).	1	
4.16	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	1	
4.17	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1	
4.18	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1	
4.19	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка.	1	
4.20	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1	
4.21	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.	1	
4.22	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1	
4.23	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1	
4.24	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1	
4.25	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1	
4.26	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	1	
4.27	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	1	

<b>4.28</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	<b>1</b>	
<b>4.29</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	<b>1</b>	
<b>4.30</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	<b>1</b>	
<b>4.31</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.32</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	<b>1</b>	
<b>4.33</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.	<b>1</b>	
<b>4.34</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.35</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.	<b>1</b>	
<b>4.36</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.37</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.38</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	<b>1</b>	
<b>4.39</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.	<b>1</b>	
<b>4.40</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	<b>1</b>	
<b>4.41</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Тестирование 6 минутного бега. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.42</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	<b>1</b>	
<b>4.43</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в	<b>1</b>	

	составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.		
<b>5.1-5.3</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>	
<b>5.4-5.6</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>	
<b>5.7-5.11</b>	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	<b>5</b>	
<b>5.12-5.15</b>	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	<b>4</b>	
<b>5.16-5.18</b>	Приёмы освобождения от захватов.	<b>3</b>	
<b>6.1-6.2</b>	Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.	<b>2</b>	
<b>6.3-6.4</b>	Пожарная эстафета.	<b>2</b>	
<b>6.5</b>	Надевание «боёвки» - боевой одежды.	<b>1</b>	
<b>7.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	<b>1</b>	
<b>7.2</b>	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	<b>1</b>	
<b>7.3-7.4</b>	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	<b>2</b>	
<b>8.1</b>	Ориентирование в туристическом походе.	<b>1</b>	
<b>8.2</b>	Организация бивака.	<b>1</b>	
<b>8.3</b>	Разведение костра.	<b>1</b>	
<b>8.4</b>	Установка палатки.	<b>1</b>	
<b>8.5</b>	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	<b>1</b>	

## Календарно-тематическое планирование

### 3 года обучения

№	Тематика занятия.	Количество часов.	Дата проведения
1.1	Личная и общественная гигиена.	1	
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1	
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1	
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1	
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1	
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1	
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1	
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1	
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1	
1.10	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.	1	
1.11	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1	
1.12	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.	1	
1.13	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1	
1.14	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	1	
1.15	Лекарственные травы, их значение, назначение.	1	
1.16	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1	
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1	
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1	
2.3	Движение по азимуту.	1	
2.4	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1	
2.5	Чтение топографических знаков. Изображение	1	

	местных предметов и рельефа.		
<b>2.6</b>	Измерение расстояния различными способами.	<b>1</b>	
<b>2.7</b>	Организация движения по азимуту.	<b>1</b>	
<b>3.1</b>	Изучение правил дорожного движения.	<b>1</b>	
<b>3.2</b>	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	<b>1</b>	
<b>3.3</b>	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	<b>1</b>	
<b>3.4</b>	Фигурное вождение велосипеда.	<b>1</b>	
<b>4.1</b>	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	<b>1</b>	
<b>4.2</b>	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.	<b>1</b>	
<b>4.3</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты.	<b>1</b>	
<b>4.4</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	<b>1</b>	
<b>4.5</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».	<b>1</b>	
<b>4.6</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>4.7</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>	
<b>4.8</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	<b>1</b>	
<b>4.9</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	<b>1</b>	
<b>4.10</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>	
<b>4.11</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	<b>1</b>	
<b>4.12</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	<b>1</b>	
<b>4.13</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в	<b>1</b>	

	движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.		
<b>4.14</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра.	<b>1</b>	
<b>4.15</b>	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).	<b>1</b>	
<b>4.16</b>	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	<b>1</b>	
<b>4.17</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	<b>1</b>	
<b>4.18</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	<b>1</b>	
<b>4.19</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка.	<b>1</b>	
<b>4.20</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	<b>1</b>	
<b>4.21</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.	<b>1</b>	
<b>4.22</b>	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	<b>1</b>	
<b>4.23</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	<b>1</b>	
<b>4.24</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	<b>1</b>	
<b>4.25</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	<b>1</b>	
<b>4.26</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	<b>1</b>	
<b>4.27</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	<b>1</b>	



<b>4.28</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	<b>1</b>	
<b>4.29</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	<b>1</b>	
<b>4.30</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	<b>1</b>	
<b>4.31</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.32</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	<b>1</b>	
<b>4.33</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.	<b>1</b>	
<b>4.34</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.35</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.	<b>1</b>	
<b>4.36</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.37</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.38</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	<b>1</b>	
<b>4.39</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.	<b>1</b>	
<b>4.40</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	<b>1</b>	
<b>4.41</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Тестирование 6 минутного бега. ОФП.	<b>1</b>	
<b>4.42</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	<b>1</b>	
<b>4.43</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в	<b>1</b>	

	составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.		
<b>5.1-5.3</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>	
<b>5.4-5.6</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>	
<b>5.7-5.11</b>	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	<b>5</b>	
<b>5.12-5.15</b>	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	<b>4</b>	
<b>5.16-5.18</b>	Приёмы освобождения от захватов.	<b>3</b>	
<b>6.1-6.2</b>	Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.	<b>2</b>	
<b>6.3-6.4</b>	Пожарная эстафета.	<b>2</b>	
<b>6.5</b>	Надевание «боёвки» - боевой одежды.	<b>1</b>	
<b>7.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	<b>1</b>	
<b>7.2</b>	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	<b>1</b>	
<b>7.3-7.4</b>	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	<b>2</b>	
<b>8.1</b>	Ориентирование в туристическом походе.	<b>1</b>	
<b>8.2</b>	Организация бивака.	<b>1</b>	
<b>8.3</b>	Разведение костра.	<b>1</b>	
<b>8.4</b>	Установка палатки.	<b>1</b>	
<b>8.5</b>	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	<b>1</b>	