

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»



 Н.Г. Гуревич

«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: разноуровневый
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Быков Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Хабаровск, 2023 г.

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями от 21.07.2020г.);

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Указ президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция);

- Федеральный закон от 16 октября 2019 № 336-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 октября 2019 г. № 570 «Об утверждении общих принципов формирования и ведения реестров организаций отдыха детей и их оздоровления, а также типового реестра организаций отдыха детей и их оздоровления»;

- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации»;

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)

- Национальный проект «Образование». Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (2019-2024 гг.);

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 N 11);

- Постановление Главного государственного 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (вместе с «СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей - Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для

детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017– 608 с.;

- Постановление Правительства Хабаровского края от 26.03.2020 № 104-пр «О внесении изменений в Порядок организации и обеспечения отдыха и оздоровления детей из малоимущих семей, детей-инвалидов, детей из семей, находящихся в социально опасном положении»;

-Постановление Правительства Хабаровского края от 20 августа 2015 г. № 259-пр «ФЗ от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;

-Постановление Правительства Хабаровского края от 25.12.2010 № 375-пр «Об обеспечении отдыха и оздоровления детей в загородных стационарных детских оздоровительных лагерях»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»;

-Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 4 от 04.03.2020 г. «Об утверждении Административного регламента исполнения министерством образования и науки Хабаровского края государственной функции по осуществлению регионального государственного контроля за достоверностью, актуальностью и полнотой сведений об организациях отдыха детей и их оздоровления, содержащихся в реестре организаций отдыха детей и их оздоровления»;

-Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 21 февраля 2018 года № 6 «О порядке предоставления услуги по организации отдыха и оздоровления детей в организациях отдыха детей и их оздоровления, расположенных на территории Хабаровского края»;

-Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282.;

- Программа развития на 2022-2026 годы МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»;

- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества».

Направленность программы: социально-педагогическая

Актуальность программы:

Воспитание патриота страны – одно из главных условий национального возрождения. Функционально грамотный патриот – это человек, любящий Родину, умеющий реагировать на изменения в обществе, защищать свое человеческое право. Понятие патриотизм включает формирование любви к своей семье, своему родному краю, своему обществу, природе, стране, планете Земля. Это проблемы не только философские, социальные, экономические, но и педагогические. Важно воспитать деятельного патриота своей страны, а не стороннего наблюдателя. Формируя патриота, мы, прежде всего, должны видеть в нем человека, личность. Поэтому патриот – это человек, проникнутый патриотизмом, т. е. преданностью к своему Отечеству, своему народу (словарь Ожегова). С педагогической точки зрения – это самобытная индивидуальность, личность, обладающая национальным самосознанием, уважением к историческому и культурному наследию народов России, к человеческой личности и правам человека.

Актуальность данной программы вызвана значимостью культурно-исторических памятников, низкая культура чувств, незначительный интерес к истории, непонимание ее закономерностей, преобладание абстрактных, схематических представлений о прошлом, идет процесс углубления противоречий между старшим и молодым поколением.

Педагогическая целесообразность: образовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе области здоровье сбережения.

Новизна: Заключаются в том, что работа по военно-патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволяет подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Особенностями образовательной программы являются: учет личностных особенностей обучающихся, ориентация на физкультурно-спортивную деятельность через реализацию комплексной системы организации образовательного процесса.

Тип программы: разноуровневый (базовый, продвинутый).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Защитник Отечества» рассчитана на детей и подростков от 7 до 17 лет

1 год обучения, принимаются дети 7- 11 лет (могут приниматься дети 7 не полных лет – от 6 до 7, зачисленные на школьное обучение, имеющие основную группу здоровья) это группы младших начальных классов средней школы, все желающие заниматься рукопашным боем и оздоровительными формами физической культуры, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского заключения, разрешающего занятия спортивно - оздоровительной деятельностью;

На базовый уровень (2 - 3 год обучения) принимаются дети 12-15 лет прошедшие обучение на стартовом уровне или же дети успешно сдавшие нормативы базового уровня.

На продвинутый уровень (4 год обучения) принимаются подростки 16-17 лет прошедшие обучение стартового и базового уровня, или же дети успешно сдавшие нормативы базового уровня.

Объем программы:

- Количество учебных часов в год:
- уровень стартовый 216 часов + 42 часа (каникулярное время) = 258 часов
- уровень базовый 216 часов + 42 часа (каникулярное время) = 258 часов
- уровень продвинутый 216 часов + 42 часа (каникулярное время) = 258 часов

Данная программа рассчитана на 864 часа за 4 года обучения, из них на каждый год: 216 учебных часов и 42 часа – каникулярное время.

Срок освоения программы: четыре года

- **Режим занятий:**
- уровень стартовый 3 занятия в неделю по 2 часа.
- уровень базовый 3 занятия в неделю по 2 часа.
- уровень продвинутый 3 занятия в неделю по 2 часа.

Занятие – 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Между занятиями предусматриваются 10 минутные перерывы.

Цель программы: Создание условий для формирования социально-активной, позитивной личности, сознающей принадлежность к судьбе Отечества и ответственность перед обществом, государством, семьей.

Задачи программы:

Метапредметные:

- Формировать и развивать навыки группового взаимодействия;
- способствовать развитию безопасного поведения в повседневной жизни;
- ознакомить с правилами, к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

Предметные

- дать знания, умения и навыки в области краеведения, физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки;
- научить основам знаний здорового образа жизни;
- познакомить с особенностями самообороны и самосохранения.

Личностные

- способствовать формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- развивать творческое мышление;
- воспитывать чувство любви к родному краю, его природе и истории.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения.

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации /контроля |
|----------|---------------------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2 | История вооруженных сил России | 10 | 20 | 30 | Опрос, зачет |

| | | | | | |
|---|--|----|----|------------|----------------------------|
| 3 | История вооруженных сил разных стран мира. | 10 | 8 | 18 | Зачет, опрос. |
| 4 | Дни воинской славы России. | 2 | 14 | 16 | Зачёт, опрос. |
| 5 | Строевая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачет, опрос, тестирование |
| 6 | Огневая подготовка | 4 | 14 | 18 | Текущий контроль, опрос. |
| 7 | Медицинская подготовка | 4 | 10 | 14 | Зачёт опрос. |
| 8 | ОФП | 10 | 98 | 98 | Сдача нормативов |
| 9 | Промежуточная и итоговая аттестация | - | 4 | 4 | Зачет. |
| | Всего | | | 216 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Правила поведения в кабинете, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.

Практика: Проведение игр на знакомства и сплочение коллектива

Форма контроля: Беседа, опрос, игра

1. История вооруженных сил Российской Федерации.

Теория: история и традиции Вооруженных Сил Российской Федерации, символы воинской чести; воинские награды, истории создания Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ); организационной структуры ВС Российской Федерации; видов ВС; истории их создания и предназначения; функций и основных задач современных ВС, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Практика: экскурсии в музей. Проведение викторины «Вооруженные силы России», зачёт.

Форма работы: просмотр видео материала, экскурсии, опрос

2. История вооруженных сил разных стран мира.

Теория: история формирования вооруженных сил разных стран, особенности службы в армии в зарубежных странах, воинские звания и знаки отличия, государственные награды;

3. Дни воинской славы России.

Теория: Исторически важные битвы и сражения русской армии с древнейших времен;

Практика: Просмотр видео материалов. Тестирование на знание терминологии. Тренинг по выполнению тактических приемов, подготовка рефератов.

Форма работы: Просмотр видео, решение тестовых заданий, защита рефератов, выполнение практических заданий.

4. Строевая подготовка

Теория: Строевые приемы в составе подразделения.

Практика: Экскурсия в военную часть. Мастер класс по выполнению строевых приемов с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно;

Форма работы: Наблюдение, выполнение практических заданий

5. Строевые приемы и движение с оружием

Теория: Строевые приемы и движение с оружием одиночно и в составе подразделения.

Практика: выполнение строевых приемов с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно

Форма работы: Открытое занятие

6. Огневая подготовка

Теория: Основные приемы обращения с оружием. Автомат Калашникова АК-47. Меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия.

Практика: стрельба в тире, сборка и разборка автомата.

Формы работы: Просмотр видео материалов, мастер класс, зачёт

7. Медицинская подготовка. Оказание доврачебной помощи в полевых условиях.

Теория: изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражении отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний;

Практика: умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы

Формы работы: Мастер класс, выполнение практического задания, игра (соревнование), зачёт

8. Общая физическая подготовка.

Теория: История развития. Виды рукопашного боя. Элементы страховки. Ударная техника. Техника захватов. Бросковая техника. Боевые приемы.

Практика: Проведение тренингов: «Страховка при падении на бок», «Страховка при падении на спину», «Страховка при выполнении бросков и приемов». Проведение мастер классов: «Техника ударов руками», «Техника ударов ногами», «Захваты за одежду», «Освобождение от захватов», броски («через бедро», «передняя подножка», «задняя подножка», «подсечка», «обхватом»). Мастер классы по защите от удара ножом (снизу, сверху, сбоку), защита от угрозы холодным оружием.

Формы работы: Просмотр видео материалов, мастер классы, тренинги.
Зачёт

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации/контроля |
|---|---------------------------------|--------|----------|-------|---------------------------|
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | - | 2 | Беседа, опрос |
| 2 | Историко-правовая подготовка | 10 | 20 | 30 | Тестирование, опрос. |
| 3 | Строевая подготовка | 2 | 16 | 18 | Зачет |
| 4 | Огневая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачет, опрос. |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачет, опрос. |
| 6 | Туристическая подготовка | 2 | 16 | 18 | Зачет опрос. |
| 7 | Медицинская подготовка | 4 | 10 | 14 | Зачет |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|----|----|------------|------------------|
| 8 | ОФП | 10 | 98 | 98 | Сдача нормативов |
| 9 | Промежуточная и итоговая аттестация | - | 4 | 4 | Зачёт |
| | Всего | | | 216 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Правила поведения в кабинете, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.

Практика: Тренинг на знакомство

Форма работы: Опрос, тренинг

2. Историко-правовая подготовка. Уставы Вооруженных сил

Теория: Лекции: «Основы подготовки к воинской службе, символы воинской чести, устав внутренней службы, уставы Вооруженных сил разных стран, основные понятия российского права; Вооруженных Сил Российской Федерации, состава и боевых традиций Российской Армии; назначения и боевых возможностей видов и родов войск Вооруженных Сил; особенности формирования и сплочения воинских коллективов; правовые основы воинской службы, порядок прохождения воинской службы; основные требования военной присяги, дисциплины, значение общевоинских уставов в жизни и деятельности частей и подразделений, воинские звания и знаки различия; правила воинской вежливости, поведение и отдавание воинского приветствия, обязанности перед построением и в строю.

Практика: Тест «Особенности формирования и сплочения воинских коллективов; правовые основы воинской службы, порядок прохождения воинской службы». Викторина «Основные требования военной присяги, дисциплины, значение общевоинских уставов в жизни и деятельности частей и подразделений, воинские звания и знаки различия. Правила воинской вежливости, поведение и отдавание воинского приветствия, обязанности перед построением и в строю». Просмотр видео «Вооруженные Сил Российской Федерации, состава и боевых традиций Российской Армии». Мастер класс «несение караульной службы», основные звания в Вооруженных силах, воинские обязанности.

Форма работы: Тестирование, просмотр видео материалов, викторина,

3. Строевая подготовка: одиночное выполнение основных приемов.

Теория: Лекции «Строй и их элементы, строевые приемы.

Практика: Выполнение основных приемов и движений.

Форма работы: Лекция, выполнение практических заданий, зачёт

4. Огневая подготовка

Теория: знание новинок оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова, гранатомета РПГ-7 и др.)

Практические знания: Тест: «Характеристика оружия». Экскурсия в тир, мастер класс (разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням в тире из разных положений)

Форма работы: Лекция, тестирование, экскурсия, мастер класс

5. Тактическая подготовка. Понятия «бой» и его основные характеристики

Теория: Лекция: «Основная тактическая форма – бой, характеристика содержания боя, условия, обеспечивающие выполнение боевой задачи».

Практика: Просмотр видео материала «Ведения огня по условному противнику, маневры, отработка элементов боя», мастер класс по пройденной теме.

Форма работы: Лекция, просмотр видео, мастер класс, зачет

6. Медицинская подготовка

Теория: Лекция «Понятие «травма», «жгут», «шина», правила оказания первой медицинской помощи при различного рода травм.

Практика: Выполнение практических заданий: наложение жгута, наложение шины, бинтованные ран, проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, изготовление транспортировочных средств.

Форма работы: Лекция, выполненные практических заданий, зачет.

7. Туристская подготовка. Особенности подготовки и организации похода.

Теория: Лекция: «Стороны горизонта и свое местонахождение в пространстве и во времени», Подготовка презентаций «Дары леса и их применение» (работа в группах).

Практика: Игра поход, защита презентаций, зачёт по пройденной теме.

Форма работы: Лекция, игра, защита презентаций, зачёт

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Лекция «В здоровом теле-здоровый дух»

Практика: Мастер класс по сдаче контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

бег 30м с низкого старта (сек).

челночный бег 4 по 20 м (сек).

прыжок в длину с места (см).

подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз).

поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты (кол-во раз) бег на 1000 м.

бег на 3000 м, мин.

Форма работы: Лекция, опрос, мастер класс, зачет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения.

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации/контроля |
|---|--|--------|----------|------------|---------------------------|
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | - | 2 | Беседа, опрос |
| 2 | Историко-правовая подготовка. Семья и страна. | 10 | 20 | 30 | Тестирование, зачёт |
| 3 | Строевая подготовка | 2 | 16 | 18 | Зачёт |
| 4 | Огневая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачёт |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачёт |
| 6 | Медицинская подготовка | 2 | 16 | 18 | Зачёт |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | 10 | 14 | Опрос |
| 8 | ОФП | 10 | 98 | 98 | Зачёт |
| 9 | Промежуточная и итоговая аттестация | - | 4 | 4 | Зачёт |
| | Всего | | | 216 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Правила поведения в кабинете, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.

Практика: Тренинг на знакомство

Форма работы: Опрос, тренинг

2. Историко-правовая подготовка. Законы о Вооруженных Силах РФ.

Теория: Лекция «Правовые основы воинской службы: Конституция РФ, Федеральные законы», «Об обороне», «О статусе военнослужащего», «О воинской обязанности и воинской службе», «О знамени победы».

Практика: Тестирование «Применение законов в жизни», опрос «О воинской обязанности и воинской службе», поход в музей. Зачёт

Формы работы: Лекция, тестирование, наблюдение, зачёт.

3. Строевая подготовка.

Теория: Лекция: «Строевые приемы в составе подразделения», «Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения», «Строевые приемы с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно»

Практика: Выполнение практических заданий: строевых приемов с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно. Мастер класс «Строевые приемы с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно»

Форма работы: Лекция, мастер класс, выполнение практических заданий, зачёт

4. Огневая подготовка

Теория: Лекция «Характеристика оружия, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений». Викторина «Знание новинок оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова)

Практика: Выполнение практического задания «Разборка и сборка автомата Калашникова». Экскурсия в тир.

Форма работы: Лекция, выполнение практических заданий.

5. Тактическая подготовка. Способы ведения боя. Действия солдата в бою.

Теория: Подготовка рефератов на тему «Действия солдата в бою, способы ведения разведки, боевое обеспечение, борьба с бронированными машинами;

Практика: Игра «Полевой поход». Выполнение практических заданий отработка элементов боя, ведение огня по противнику, разведка».

Форма работы:

6. Медицинская подготовка. Оказание доврачебной помощи в полевых условиях.

Теория: Лекция «Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний»;

Практика: Выполнение практических заданий (умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы). Подготовка и защита проектов по пройденной теме

Форма работы: Лекция, выполнение практических заданий, защита проекта, зачёт

7. Психологическая подготовка. Специфика жизнедеятельности в воинском коллективе.

Теория: Лекция «Правила руководства и лидерства, управления коллективом, собой; типов конфликтов, управления конфликтной ситуацией, управление эмоциональным состоянием; профессионального самоопределения».

Практические знания: Тренинг «умение контролировать эмоции, снятие стресса», опрос.

Форма работы: Лекция, тренинг, опрос

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практика: Мастер класс по выполнению нормативов ОФП: Увеличение мышечной массы: 1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). 2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию 1)Кувырки, перекаты, вращения, 2)Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

9. Итоговая аттестация

Практика: Ировая конкурсная программа, зачет по пройденным темам

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения.

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации/контроля |
|----|---|--------|----------|------------|---------------------------|
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | - | 2 | Входящий контроль |
| 2 | Историко-правовая подготовка. Законы о Вооруженных Силах РФ. | 10 | 20 | 30 | Зачёт |
| 3 | Строевая подготовка | 2 | 16 | 18 | Зачёт |
| 4 | Огневая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачёт Опрос |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 14 | 16 | Зачёт |
| 6 | Медицинская подготовка | 2 | 8 | 10 | Зачёт |
| 7 | Туристическая подготовка | 4 | 20 | 24 | Зачёт |
| 8 | Выживание в условиях вынужденной автономии в природных условиях | 10 | 10 | 20 | Зачёт |
| 9 | ОФП | 10 | 98 | 98 | Зачёт |
| 10 | Промежуточная и итоговая аттестация | - | 4 | 4 | Зачет опрос. |
| | Всего | | | 216 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Правила поведения в кабинете, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.

Практика: Тренинг на знакомство

Форма работы: Опрос, тренинг

2. Историко-правовая подготовка. Законы о Вооруженных Силах РФ.

Теория: Просмотр видео «Общевоинские уставы ВС Российской Федерации - закон воинской жизни».

Практические знания: Экскурсия в воинскую часть, Мастер класс «Военная присяга - клятва воина на верность». Зачет «Воинские звания. Права и ответственность военнослужащих».

Форма работы: Выполнение практических заданий, опрос, зачёт

3. Строевая подготовка.

Теория: Лекция: «Строевые приемы в составе подразделения». Просмотр видео «Строевые приемы и движение с оружием(одиночно и в составе подразделения)».

Практические знания: Мастер класс «Выполнение строевых приемов с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно, Показательное выступление: «Выполнение строевых приемов с оружием «на ремень», «на грудь», «на спину» и других одиночно, зачет

Форма работы: Лекция, выполнение практических заданий, мастер класс, зачет(открытое занятие).

4. Огневая подготовка. Разборка и сборка автомата Калашникова. Стрельба в тире.

Теория: Подготовка презентаций «Боевая техника» (оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова)

Практика: Защита презентаций. Тестирование «Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений»

Форма работы: Защита презентаций, тестирование

5. Тактическая подготовка. Способы ведения боя. Действия солдата в бою.

Теория: Лекция «Действия солдата в бою, способы ведения разведки, боевое обеспечение, борьба с бронированными машинами»

Практика: Полевой поход. Мастер класс на улице «Отработка элементов боя, ведение огня по противнику, разведка»

Форма работы: Лекция, поход, мастер класс

6. Медицинская подготовка. Оказание доврачебной помощи в полевых условиях.

Теория: Самостоятельная работа по темам: оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний;

Практика: Защита практических заданий: умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы;

Форма работы: Подготовка и представление практических заданий

7. Туристическая подготовка: Выживание в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Психологическая подготовка. Специфика жизнедеятельности в воинском коллективе.

Теоретические знания: Лекции: «Автономия», «тактика выживания», «факторы выживания», «правила руководства и лидерства, «управления коллективом», собой» «типы конфликтов, управления конфликтной ситуацией, управление эмоциональным состоянием.

Практика: Тестирование по теме: «Умение не заблудиться в лесу, тактика выживания в лесу, питание и добыча воды при автономном изолированном существовании», квест-игра «Поход». Зачет по теме «Я часть коллектива» (умение контролировать эмоции, снятие стресса)

Форма работы: Лекция, тестирование, квест-игра

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Беседа «Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки».

Практика: Мастер класс по выполнению нормативов ОФП. Увеличение мышечной массы: 1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). 2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию 1)Кувырки, перекаты, вращения, 2)Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, рондад. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-й год обучения.

Метапредметные:

- будет потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- будет познавательный интерес в сборе актуальной информации в области спорта.

Предметные:

- будут знать основы исторического прошлого страны;
- будут знать общие представления о событиях Великой Отечественной войны;
- будут знать основы духовно-нравственных ценностей русской культуры и истории;

Личностные:

- самостоятельно смогут организовать не менее 1 мастер-класса;
- будут владеть культурой общения и взаимопомощи;
- будут проявлять социальную ответственность.

2-й год обучения.

Метапредметные:

- будет потребность самостоятельно определять цели своего воспитания, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- будет уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.

Предметные:

- будут знать основы безопасного поведения в повседневной жизни;
- будут знать общие принципы здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения;
- будут знать основы подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях и в экстремальных условиях.

Личностные:

- самостоятельно смогут сделать осознанный выбор к построению дальнейшей индивидуальной траектории собственной жизненной позиции;
- будут владеть культурой своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России;
- будут проявлять ответственное отношение к поручениям, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.

3-й год обучения.

Метапредметные:

- будут уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- будет уметь самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Предметные:

- будут знать основы регулярных занятий физической культуры;
- будут знать общие основы здорового образа жизни;
- будут самореализовываться в профессиональных видах спорта, военной подготовки.

Личностные:

- самостоятельно смогут разбираться в социальном, культурном, языковом, духовном многообразии современного мира;
- будут владеть навыками вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимание;
- будут проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции.

4-й год обучения.

Метапредметные:

- будет потребность корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- будет познавательный интерес к основам самоконтроля, самооценки, принятию решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности.

Предметные:

- будут знать основы начальной военной подготовки;
- будут знать общие представления о спортивной подготовке;
- смогут самостоятельно выполнять комплекс упражнений для поддержания физического здоровья;
- смогут выполнять нормативы на повышение разряда в спортивной иерархии.

Личностные:

- самостоятельно смогут проявлять уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи, сохранению традиций и исторической памяти семьи;
- будут владеть социальными нормами, правилами поведения социальной жизни в группах и сообществах;
- будут проявлять интерес к участию в самоуправлении и общественной жизни.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

| <i>Месяц</i> | <i>Дата</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Кол – во часов</i> | <i>Тема</i> | <i>Форма контроля</i> |
|--------------|-------------|-------------------------|-----------------------|--|-----------------------|
| | | Беседа, лекция смс | 2 | Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения в кабинете, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | История и традиции Вооруженных Сил Российской Федерации, символы воинской чести; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | История и традиции Вооруженных Сил Российской Федерации, символы воинской чести; | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | История создания Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ); виды ВС; истории их создания и предназначения; функций и основных задач современных ВС, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | История создания Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ); виды ВС; истории их создания и предназначения; функций и основных задач современных ВС, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | История формирования вооруженных сил разных стран, особенности службы в армии в зарубежных странах, воинские звания и знаки отличия, государственные награды; | наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | История формирования вооруженных сил разных стран, особенности службы в армии в зарубежных странах, воинские звания и знаки отличия, государственные награды; | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Беседа, лекция | 2 | Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | История формирования вооруженных сил разных стран, особенности службы в армии в зарубежных странах, воинские звания и знаки отличия, государственные награды; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Исторически важные битвы и сражения русской армии с древнейших времен; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; в составе подразделения. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; в составе подразделения. | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; в составе подразделения. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; в составе подразделения. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на гибкость | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП. Упражнения для развития быстроты | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на гибкость. Ударные комбинации | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на выносливость. Работа на снарядах | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Отжимания из различных положений в упоре лежа | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|----------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд. | Наблю дение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения на ловкость и координацию | Наблю дение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости | Наблю дение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | Наблю дение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблю дение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | ОФП | наблю дение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | наблю дение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | История заселения Хабаровского края | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Возникновение города Хабаровск | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Вклад Хабаровчан в историю Великой отечественной войны | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|---------------------|
| | | | | | |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Промежуточная аттестация | Тестирование, зачет |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Подвижные игры, пятнашки, футбол | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Стрельбовые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение стрельбовых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Исследовательская работа «Хабаровск – сегодня» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Исследовательская работа «Хабаровск – сегодня» | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Исследовательская работа «Хабаровск – сегодня», презентация проекта | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Знакомство с героями, окружающими нас | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Сбор информации о почетных жителях г.Хабаровск | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Знания о Российской символике и атрибутики | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Знание указов Президента о патриотическом воспитании молодежи | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | | | | |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Круглый стол «Можно ли сегодня стать героем?» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Строчные приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строчных приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Знакомство с памятниками воинской славы | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Экскурсия к обелиску Славы и вечному огню | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Защитники мирного времени | Наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | тренировка | | веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Основные этапы Великой Отечественной войны. Города-герои ВОВ | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Викторина «Славные страницы истории» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Стрельбовые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение стрельбовых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Проектная работа «Города – герои» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Стрельбовые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение стрельбовых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Проектная работа «Города – герои» Презентация проекта | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировок | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Стрелковые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение стрелковых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Различные патриотические движения в России, за рубежом | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Участие в конкурсах патриотической направленности | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Создание патриотической листовки, стенгазеты | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Создание патриотической листовки, стенгазеты | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|--------------------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Участие в конкурсах патриотической направленности. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвижные и малоподвижные конкурсы | наблюдение наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Учителя нашего города. | наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Трудовые достижения моей семьи. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Россия сегодня | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Стрелковые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение стрелковых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвижные и малоподвижные игры | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Участие в акции поздравления ветеранов | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Участие в вахте памяти. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Великие путешественники: в давние времена и сегодня. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Спортивные мероприятия | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Сбор материала о воинах – интернационалистов. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Оформление папки «Воины-интернационалисты | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Оформление папки «Воины-интернационалисты | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Военно-Морской флот в Великой отечественной войне | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Стрелковые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение стрелковых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Автомат Калашникова АК-47.; меры безопасности на занятиях с оружием, приемы и правила стрельбы, разновидности стрелкового оружия. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|---------------------|---|--|---------------------|
| | | | | | |
| | | Зачет | 2 | Викторина «Славные страницы истории» | Тестирование, зачет |
| | | Открытое занятие | 2 | Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я» | наблюдение |
| | | Спортивный праздник | 2 | Итоговое занятие. Спортивный праздник | Тестирование, зачет |

216

| Месяц | Число | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---------|-------|---------------|------------------|--------------|----------------|
| октябрь | | | 2 | | наблюдение |
| декабрь | | | 2 | | наблюдение |
| март | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |

| | | | | | |
|------|--|--|---|--|---------------|
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | зачёт |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |

2 год обучения

| <i>Месяц</i> | <i>Дата</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Кол – во часов</i> | <i>Тема</i> | <i>Форма контроля</i> |
|--------------|-------------|-------------------------|-----------------------|--|-----------------------|
| | | Беседа, лекция | 2 | Вводное занятие. Правила поведения в кабинете, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Основы подготовки к воинской службе, символы воинской чести, устав внутренней службы, уставы Вооруженных сил разных стран, основные понятия российского права; Вооруженных Сил Российской Федерации, состава и боевых традиций Российской Армии; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | ОФП. Упражнение с отягощением. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Назначения и боевые возможности видов и родов войск Вооруженных Сил; особенности формирования и сплочения воинских коллективов; правовые основы воинской службы, порядок прохождения воинской службы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | Строй и его элементы | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, регби. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Основные требования военной присяги, дисциплины, значение общевоинских уставов в жизни и деятельности частей и подразделений, воинские звания и знаки различия; правила воинской вежливости, поведение и отдавание воинского приветствия, обязанности перед построением и в строю. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевая подготовка: одиночное выполнение основных приемов. строи и их элементы, строевые приемы. выполнение основных приемов и движений | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Знание новинок оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова, гранатомета РПГ-7 и др.) | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки) | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевая стойка и выполнение команд | наблюдение |
| | | Тренировка | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Тренировка | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевая подготовка: одиночное выполнение основных приемов. строи и их элементы, строевые приемы. выполнение основных приемов и движений | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Воинская честь. Строевые приемы | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевая подготовка: одиночное выполнение основных приемов. строи и их элементы, строевые приемы. выполнение основных приемов и движений | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на гибкость | Наблюдение |
| | | тренировка | 2 | Основная тактическая форма – бой, характеристика содержания боя, условия, обеспечивающие выполнение боевой задачи. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Ведение огня по условному противнику, маневры, отработка элементов боя. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на гибкость. Ударные комбинации | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Травмы опорно-двигательного аппарата | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевая подготовка: одиночное выполнение основных приемов. строи и их элементы, строевые приемы. выполнение основных приемов и движений | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Основы ориентирования на местности | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Полководцы XX века: Брусиллов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Военачальники. Героизм женщин. | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Викторина «Защитники отечества». | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Ведение огня по условному противнику, маневры, отработка элементов боя. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Кейс «Комплектация современной формы одежды для военнослужащих разных родов войск». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Кейс «Комплектация современной формы одежды для военнослужащих разных родов войск». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности. Оружие массового поражения. | Наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Ведение огня по условному противнику, маневры, отработка элементов боя. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Кроссворд «Виды оружия». | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Атакующие приемы и действия | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Виды вооружения Российской армии. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Работа по карточке «Классификация оружия Российской армии». | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Борьба в положении лежа | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Понятие «травма», «жгут», «шина», правила оказания первой медицинской помощи при различного рода травм. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Промежуточная аттестация | Тестирование, зачет |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Понятие «травма», «жгут», «шина», правила оказания первой медицинской помощи при различного рода травм. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Семейные реликвии, трудовые будни моей семьи | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Профессии моей семьи | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Наши семейные традиции | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Моя семья участвует в жизни страны | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Моя семья живёт в России | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Семейное творчество | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Памятно и ценно для моей семьи, мои родственники- герои труда | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Технология составления генеалогического древа семьи | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Технология составления генеалогического древа семьи | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Технология составления генеалогического древа семьи | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Памятники рассказывают | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Знакомство с материалами музея | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Ремесло и промыслы нашей местности в прошлом | Наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Путешествие в свое прошлое | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|--|----------------|
| | | тренировк а | | | |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Каким мы видим наш город в будущем | Наблю дение |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Многонациональная Россия. | Наблю дение |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Символика Хабаровска, края, города. | Наблю дение |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Мы - будущее нашей страны | Наблю дение |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Как семьёй мы можем участвовать в жизни страны | Наблю дение |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Может ли семья мной гордиться ? круглый стол | Наблю дение |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Труд на благо семьи и Родины | Наблю дение |
| | | Объяснени е | 2 | Труд в тылу во время войны, останутся в памяти нашего рода | Наблю дение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Мои родственники - герои труда, боевые награды моих дедов, заслуги перед Родиной | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | История моей школы | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | «На пути к Отваге» - о жителях района, награжденных медалью «За Отвагу». (Исследовательская работа, сбор материала) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | «На пути к Отваге» - о жителях района, награжденных медалью «За Отвагу». (Исследовательская работа, сбор материала) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | «На пути к Отваге» - о жителях района, награжденных медалью «За Отвагу». (Исследовательская работа, сбор материала) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Наложение жгута, наложение шины, бинтование ран, проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, изготовление транспортировочных средств. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Болевые приемы. Удушающие приемы | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Оценка приемов и технических действий | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Наложение жгута, наложение шины, бинтование ран, проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, изготовление транспортировочных средств. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Спортивные игры, упражнения для развития ловкости, силы, выносливости. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Туристская подготовка Особенности подготовки и организации похода. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Умение определять стороны горизонта и свое местонахождение в пространстве и во времени, читать топографические и спортивные карты, решать по ним задачи, | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|--------------------------|
| | | | | двигаться по азимуту, подача сигнала бедствия, правила поведения в лесу, | |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. | наблюдение наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Умение определять стороны горизонта и свое местонахождение в пространстве и во времени, читать топографические и спортивные карты, решать по ним задачи, двигаться по азимуту, подача сигнала бедствия, правила поведения в лесу, | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Чтение карты и определение своего местонахождения на карте. Поиск контрольных пунктов на местности. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Установка палатки и разведения костра, вязание основных узлов, знакомство с дарами леса; грибы, ягоды, лекарственные растения и их применение. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Установка палатки и разведения костра, вязание основных узлов, знакомство с дарами леса; грибы, ягоды, лекарственные растения и их применение. | наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Упражнения на ловкость и координацию | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | установка палатки, оборудование бивака. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Питание войск в полевых условиях. Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Приготовление пищи в походных условиях | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Чтение топографических и спортивных карт, решение по ним задачи, движение по азимуту, подача сигнала бедствия, правила поведения в лесу, | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Спортивные мероприятия | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Участие во внутренних соревнованиях | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Чтение топографических и спортивных карт, решение по ним задачи, движение по азимуту, подача сигнала бедствия, правила поведения в лесу, | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на ловкость и координацию | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Типы костров. Место для костра. Разжигание костра. Безопасность. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов веревок. Специальные узлы. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Определение азимута. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|---------------------|---|---|---------------------|
| | | Зачет | 2 | Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий | Тестирование, зачет |
| | | Открытое занятие | 2 | Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я» | наблюдение |
| | | Спортивный праздник | 2 | Итоговое занятие. Спортивный праздник | Тестирование, зачет |

216

| Месяц | Число | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---------|-------|---------------|------------------|--------------|----------------|
| октябрь | | | 2 | | наблюдение |
| декабрь | | | 2 | | наблюдение |
| март | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |

| | | | | | |
|------|--|--|---|--|---------------|
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮНЬ | | | 2 | | зачёт |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблю ение |

3 год обучения

| <i>Месяц</i> | <i>Дата</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Кол – во часов</i> | <i>Тема</i> | <i>Форма контроля</i> |
|--------------|-------------|-------------------------|-----------------------|---|-----------------------|
| | | Беседа, лекция | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Правовые основы воинской службы: Конституция РФ, Федеральные законы: "Об обороне", "О статусе военнослужащего", "О воинской обязанности и воинской службе", "О знамени победы". | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП. Упражнение с отягощением. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Правовые основы воинской службы: Конституция РФ, Федеральные законы: "Об обороне", "О статусе военнослужащего", "О воинской обязанности и воинской службе", "О знамени победы". | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.) | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы в составе подразделения. Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы в составе подразделения. Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Прыжки с поворотами на 90-180-360 градусов | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | «Живая память» - о погибших земляках в Афганистане и других горячих точках. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы в составе подразделения. Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Беседа, | 2 | Что еще, быть может краше, чем в краю родимом жить. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | лекция | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы в составе подразделения. Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Квест – игра «Я - патриот » | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на гибкость | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Я живу в России | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | СФП. Упражнения для развития быстроты | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Армейская жизнь | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы в составе подразделения. Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Скоростное выполнение передвижений | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Мы граждане России - о Конституции, паспорте гражданина России, их значение в жизни каждого человека | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Города – герои | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | СФП. Упражнения на выносливость. Работа на снарядах | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подхват изнутри, подхват снаружи | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Упражнения для развития выносливости | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвиг Ленинграда в годы блокады | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвиг героев – пионеров в годы войны | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Великие полководцы | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Моя страна – глазами моих друзей | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|---------------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Терроризму – нет! | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строчевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Знание новинок оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова) | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Безопасность и защита человека в ЧС | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | ЧС локального характера в природе и безопасность. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Промежуточная аттестация | Тестирование, зачет |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Гражданская оборона. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Проблема «отцов и детей». | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Сюжетно — ролевая игра «Кадры из жизни» | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Социальный опрос «Причины конфликтов в семье» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Нравственно - правовые основы любви, семьи и брака. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Конвенция о правах ребенка, личные права ребенка и родителей. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Обсуждение вопросов насилия в семье и пути решения этих проблем. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Беспризорность и бродяжничество - как проблема современного российского общества | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Социальный опрос «Причины ухода из дома». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Дискуссии с участием инспектора ОПДН «Почему проблема беспризорности возникла в нашем обществе». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Я люблю тебя, родной край! | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Социальное проектирование; диспут о проблемах и перспективах развития города. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Историко-краеведческая игра «Что в имени твоём». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Тематические занятия о ратных страницах истории края. Встречи с ветеранами ВОВ. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Конкурс «Равнение на героев»; Игра - викторина «Этих дней не смолкнет слава» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Научно - практическая конференция «Ими славится наш край» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Викторина, посвященная образованию Хабаровского края | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Тематические занятия по обобщению знаний о своей стране. Систематизация знаний о становлении государственности России. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Действия солдата в бою, способы ведения разведки, боевое обеспечение, борьба с бронированными машинами; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Историческая игра «Откуда есть пошла Земля русская», прогнозирование «Мое отечество завтра». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Диспут «Гражданин и обыватель». | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Изучение оказания первой медицинской помощи при обморожениях, несчастных случаях, поражение отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами, при радиационных поражениях; изучение выполнения мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, симптоматика заболеваний; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Действия солдата в бою, способы ведения разведки, боевое обеспечение, борьба с бронированными машинами; | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Тренинг о взаимоотношениях с Законом. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Тематическое занятие о происхождении символики России, их роли в различные времена. Использование государственной символики в настоящее время | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Теоретические и практические анализы сложных ситуаций, формирование у учащихся навыка самостоятельного принятия решения. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Дискуссионный клуб «Почему люди совершают преступления». Круглый стол «Знаешь ли ты закон», с целью профилактической работы с подростками, воспитание ответственности за правонарушения | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Дискуссия о понятиях «свобода, ответственность, выбор»; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | диспут «Толерантность и межнациональные отношения» | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Конкурс «Сороковые роковые...». | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|--------------------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Диспут «Отношение молодежи к армии и воинской службе» | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Игра - викторина «Символы нашей армии» | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов походов | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Квест-игра. Полевой поход, отработка элементов боя, ведение огня по противнику, разведка; | наблюдение наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Квест-игра. Полевой поход, отработка элементов боя, ведение огня по противнику, разведка; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Квест-игра. Полевой поход, отработка элементов боя, ведение огня по противнику, разведка; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. | наблюдение |
| | | Объяснение | 2 | Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | тренировка | | | |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Правила руководства и лидерства, управления коллективом, собой; типов конфликтов, управления конфликтной ситуацией, управление эмоциональным состоянием; профессионального самоопределения. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Спортивные мероприятия | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Кроссовая подготовка. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнение на развитие выносливости. | наблюдение |

| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на развитие быстроты. | наблюдение |
|------------|-------|-----------------------|--------------|--|---------------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения для развития силы. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Различные варианты преодоления общевоинской единой полосы препятствий. | наблюдение |
| | | Зачет | 2 | Виды пожаров и их последствия. | Тестирование, зачет |
| | | Открытое занятие | 2 | Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я» | наблюдение |
| | | Спортивный праздник | 2 | Итоговое занятие. Спортивный праздник | Тестирование, зачет |
| 216 | | | | | |
| Месяц | Число | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| октябрь | | | 2 | | наблюдение |

| | | | | | |
|---------|--|--|---|--|------------|
| декабрь | | | 2 | | наблюдение |
| март | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | зачёт |
| июль | | | 2 | | наблюдение |
| июль | | | 2 | | наблюдение |
| июль | | | 2 | | наблюдение |
| июль | | | 2 | | наблюдение |
| июль | | | 2 | | наблюдение |

4 год обучения

| <i>Месяц</i> | <i>Дата</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Тема</i> | <i>Форма контроля</i> |
|--------------|-------------|-------------------------|-------------------------|---|-----------------------|
| | | Беседа, лекция | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Общевойские уставы ВС Российской Федерации - закон воинской жизни. Военная присяга - клятва воина на верность. Воинские звания. Права и ответственность военнослужащих. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | ОФП. Упражнение с отягощением. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Общевойские уставы ВС Российской Федерации - закон воинской жизни. Военная присяга - клятва воина на верность. Воинские звания. Права и ответственность военнослужащих. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировок | 2 | ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.) | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения. | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Виды пожаров и их последствия. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад | наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения на выносливость. Работа на снарядах | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Причины возникновения пожаров. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Профилактика пожаров. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Меры безопасности в зоне пожара. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | СФП. Упражнения для развития быстроты | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на гибкость. Ударные комбинации | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Знание новинок оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова,) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Скоростное выполнение передвижений | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью | Наблюдение |
| | | Беседа, лекция | 2 | Знание новинок оружия, машин, изучение боевых свойств и устройства пневматического и огнестрельного оружия (МК-винтовки, автомата и пулемета Калашникова, пистолета Макарова,) | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Назначение, виды и правила пользования огнетушителями. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|---|----------------|
| | | Беседа, лекция | 2 | Умение характеризовать оружие, разборка и сборка автомата, стрельба по мишеням из разных положений; | Наблюде ние |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Способы тушения природных пожаров. | Наблюде ние |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Отжимания из различных положений в упоре лежа | Наблюде ние |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | Наблюде ние |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд. | Наблюде ние |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Упражнения на ловкость и координацию | Наблюде ние |
| | | Объяснени е тренировк а | 2 | Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости | Наблюде ние |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Понятие о топографической и спортивной карте | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Строевые приемы и движение с оружием: одиночно и в составе подразделения. выполнение строевых приемов с оружием "на ремень", "на грудь", "на спину" и других одиночно; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Масштаб. Виды масштабов. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб. Старение карт | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|---|---------------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Рамка топографической карты. Определение координаты точек на карте | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Промежуточная аттестация | Тестирование, зачет |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Кувьрки, продольный кувьрок. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Работа с картами различного масштаба. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Копирование на кальку участка топографической карты. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров» | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров» | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Азимутальный тренировочный треугольник. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Построение на бумаге заданных азимутов. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения на глазомерную оценку азимутов. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Построение тренировочных азимутальных треугольников. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). | Наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Способы измерения расстояний на местности и на карте. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|--------------------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Подвижные и малоподвижные конкурсы | наблюдение наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Меры безопасности и первая мед помощь | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Понятие «автономия», «тактика выживания», факторы выживания. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Квест – игра. Поход. Умение не заблудиться в лесу, тактика выживания в лесу, питание и добыча воды при автономном изолированном существовании. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Оценка пройденных расстояний по затраченному времени | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировки | 2 | Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Квест – игра. Поход. Умение не заблудиться в лесу, тактика выживания в лесу, питание и добыча воды при автономном изолированном существовании. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировки | 2 | Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы; | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Квест – игра. Поход. Умение не заблудиться в лесу, тактика выживания в лесу, питание и добыча воды при автономном изолированном существовании. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Упражнения на ловкость и координацию | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | Квест – игра. Поход. Умение не заблудиться в лесу, тактика выживания в лесу, питание и добыча воды при автономном изолированном существовании. | наблюдение |
| | | Объяснение тренировка | 2 | ОФП (общая физическая подготовка) | наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|---------------------|
| | | Объяснение тренировка | 2 | Правила руководства и лидерства, управления коллективом, собой; типов конфликтов, управления конфликтной ситуацией, управление эмоциональным состоянием; профессионального | наблюдение |
| | | Зачет | 2 | Тестирование. Сдача нормативов | Тестирование, зачет |
| | | Открытое занятие | 2 | Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я» | наблюдение |
| | | Спортивный праздник | 2 | Итоговое занятие. Спортивный праздник | Тестирование, зачет |

216

| Месяц | Число | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---------|-------|---------------|------------------|--------------|----------------|
| октябрь | | | 2 | | наблюдение |
| декабрь | | | 2 | | наблюдение |
| март | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |
| июнь | | | 2 | | наблюдение |

| | | | | | |
|------|--|--|---|--|----------------|
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮНЬ | | | 2 | | зачёт |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблюдени е |
| ИЮЛЬ | | | 2 | | наблюдени е |

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и методы реализации программы:

Формы обучения по программе:

Индивидуальная работа: беседа, самостоятельная работа, собеседование, практическая работа, контрольные опросы;

Групповая работа: творческий отчет, практическое занятие, мастер-класс, соревнование, акция, открытое занятие, деловая, интеллектуальная игра.

Данная программа включает в себя ведение объединения в своем предмете материала (внутренняя вертикальная интеграция), тематически повторяющегося в разные годы (уровни) обучения на разном уровне сложности. Так же под интеграционной формой организации содержания программы понимается совместная деятельность со следующими организациями:

- Объединение «Рукопашный бой» (творческие встречи, совместные воспитательные мероприятия, встречи по обмену опытом).

- Федерация универсального боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);

Грамотно выстроенная интеграция содержания процессов обучения по программе, позволяет положительно влиять на всесторонне развитие личности обучающихся, достигать единства их физического, психического и духовного развития.

Формы занятий: Программа предусматривает организацию детей на занятиях в различных формах: фронтальной, групповой, в парах, индивидуальную работу.

Занятия могут проводиться: в учебном кабинете, в музее.

Формы учебных занятий.

1. Практические занятия..
2. Тематические экскурсии..
3. Лекции, беседы, игры по тематике программы.
4. Трудовая деятельность педагога и учащихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике.
5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.
6. Выездные формы занятий – экскурсии, соревнования.

Методы обучения:

- наглядно-объяснительный (репродуктивный) - задача детей – понять и воспроизвести);
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер объяснения новых тем, поэтому через объяснения, беседы, демонстрационные опыты и пр. Данный метод дает возможность сообщить большое количество новых знаний;
- эвристический метод.
- практический метод (творческий) - источником знания является практическая деятельность обучающихся.

Методы, используемые в процессе обучения.

- Методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- Методы самовоспитания.
- Метод разъяснение
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения.

При этом работа по программе строится в следующих направлениях:

1. Спортивная деятельность:
 - Общефизическая подготовка
 - Специальная физическая подготовка
2. Военная подготовка:
 - Строевая подготовка;
 - Стрельба;
 - Специальная медицинская подготовка;
3. Патриотическое воспитание:
 - Изучение истории России, родного края, его духовных, культурных и нравственных ценностей;
 - Изучение духовных традиций и истории русской армии;
 - Просмотр видеоматериалов патриотического содержания, беседы, лекции, мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни;
 - Встречи с ветеранами ВОВ, участниками боевых действий в локальных войнах, вооруженных конфликтах, действующими сотрудниками МВД, спортсменами.

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень оборудования и материалов:

- Кабинет / Спортзал;

- Спортивный инвентарь;
- Аудиоколонки
- Мультимедиа / Телевизор
- Стол и стул
- Цифровой фотоаппарат / Аудиопроигрыватель
- Канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши, ластик, штрих, степлер, ножницы, клей, линейка, маркер, стикер, папки)
- Интернет
- Ноутбук
- Весы;
- Тематические викторины;
- Дидактический материал (игры, видеофильмы военных лет, пособия по рукопашному бою);
- Обучающие видеофильмы;
- Плакаты;
- Подборка печатных изданий и материалов СМИ;
- Компьютерные презентации.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: интегративный подход к обучению, воспитанию и развитию; творческий подход к исследовательской деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет практические занятия и участие в экологических мероприятиях (акциях, выставках, экскурсиях), что позволяет учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию интереса и творческих способностей.

В программе используются следующие **технологии**:

В процессе реализации программы используются технологии: личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, технология исследовательской деятельности, технология творческой деятельности, технология методов проекта.

Личностно – ориентированные технологии способствуют индивидуальному подходу к каждому ребенку, созданию для него необходимых условий комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают возможность определения образовательной траектории обучения с учетом сил, способностей и интересов

ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

Технология исследовательской и проектной деятельности в образовательном процессе позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, самостоятельность в выполнении практических работ и заданий, а также позволяет научить ориентироваться в информационном пространстве. В основе этой технологии заложено развитие познавательных интересов и освоение основ природосообразного поведения.

Диалоговые технологии развивают у обучающихся навык выражения своих мыслей, способствуют осваиванию и отстаиванию новых ценностей. Диалог как особая социокультурная среда создает благоприятные условия для осмысления опыта экологической деятельности, активизирует жизненную позицию.

Информационно-коммуникационные технологии создают условия для овладения технологией работы в интегрированной среде мультимедиа, реализующей дальнейшее развитие идеи ассоциативно связанной информации, получаемой, обрабатываемой и предъявляемой в различных формах с учётом психолого – педагогических основ использования средств – ИКТ в учебном процессе.

Работа с родителями

Взаимодействие педагога, детей и их родителей строится по трем направлениям: познавательной, практико-ориентированной и досуговой деятельности.

Формы познавательной деятельности: дни открытых дверей, открытые занятия, викторины, круглый стол, открытые воспитательные мероприятия, совместная деятельность в рамках проектов.

Формы практико-ориентированной деятельности: участие в акциях, конкурсах, участие в выставках, проведение выставок.

Формы досуговой деятельности: экскурсии, совместные тематические мероприятия, конкурсы, посещение выставок, музеев.

Методы промежуточного контроля:

Контроль за освоением программы осуществляется:

- входной контроль при поступлении в детское объединение (фронтальный опрос «Выявление общих знаний и представлений по основным тематическим разделам программы);

- текущий контроль по итогам каждого тематического раздела (выполнение практических работ, участие в конкурсах и конференциях, акциях);

- промежуточный контроль по итогам первого полугодия (выполнение контрольных заданий)

- итоговый контроль по окончании учебного года (тест, участие в итоговом мероприятии).

Формы промежуточного контроля:

- мини-исследования и проектные работы (не менее 50 % учащихся);
- участие в конкурсах и конференциях (не менее 25% учащихся);
- участие в спортивных мероприятиях и акциях (не менее 90% учащихся);
- сохранность контингента (не менее 90 %)
- выполнение итогового теста (не менее 90%).

Оценочные материалы

- Диагностический опросник, выявляющий сформированность умений, «отношений», «желаний» у учащихся к окружающему миру;
- оценочный лист выполнения практических работ;
- итоговый тест.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. «Инструкция об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы», 2011.
2. Журнал «Основы безопасности жизни», 2000-2011.
3. Боевой устав мотострелковых войск 1982 .
4. Наставление по стрелковому делу 1987.
5. Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ 2005.
6. Кур стрельб (КС-2003).
7. Журнал «Военные знания», 2000-2011.
8. Вырщиков А.Н. и др. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. М.: "Глобус", 2007. - с. 8-9.
9. Горбова М.А. Патриотическое воспитание средствами краеведения М.: "Глобус", 2007. - с. 208, 211-214.
10. Касимова Т.А., Яковлев Д.Е. Патриотическое воспитание школьников. М.: Айрис - пресс, 2005. - с. 5.
11. Даринский А.В. Краеведение. М.: "Просвещение", 1987. - с. 154.

12. Государственная Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» Ж. ОБЖ. №12 2005 - стр.3
13. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике. Москва. ИКЦ. 2005г - 448с.
14. Кукушин В.С. Общие основы педагогики. Ростов н/Д, «МАрТ»2002г. - 224с.
15. Лесняк В.И. Патриотическое воспитание: проблемы и пути их решения.ж. «Педагогика и жизнь», №5 - 2006г. С. 110-114.

Список литературы для детей и родителей

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ... К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

1. Силовые упражнения:

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хождение в положении «тачка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.
6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднятие туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднятие и соединение вверху прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

Упражнения для развития быстроты:

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.
3. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.
10. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
11. Метание набивного мяча вверх.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Регби – 2 тайма по 3 мин.
6. Мини-футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

Упражнения для развития гибкости:

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.

2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.
6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.
7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево- вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу, из широкой стойки, наклоняясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

Упражнения для развития координации и ловкости:

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хождение по залу в положении «мостик».
10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.

17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).

18. Упражнение на равновесие:

а) без усложнений;

б) с закрытыми глазами:

- стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
- движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
- прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
- сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
 - подпрыгивая вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
 - при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
 - при тех же прыжках, но на одной ноге;
 - при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
 - хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.

19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.

20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.

21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.

22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.

23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене.

ВЕДОМОСТЬ
результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении _____ №
 группы _____ года обучения _____
 за _____ 20__ -20__ учебного года (полугодие, год)
 педагог _____

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Вопросы и задания | | Оценка |
|----------|-------------------|-------------------|--------------|--------|
| | | Теоретические | Практические | |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

Всего по списку _____ учащихся

Выполняли работу _____ учащихся

Отсутствовали _____
_____ (причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

Дата проведения _____

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы**

**«Защитник Отечества»
на 2023-2024 учебный год**

| Название мероприятия | Сроки и место | Категория участников | Ответственный |
|--|----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Защитник Отечества» | сентябрь | для родителей | Быков С.В. педагог ДО |
| Профилактика пожарной безопасности (инструктаж) | сентябрь | для обучающихся | Быков С.В. педагог ДО |
| Профилактика безопасности дорожного движения | сентябрь | для обучающихся | Быков С.В. педагог ДО |
| Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ» | октябрь | для родителей | Быков С.В. педагог ДО |
| Игровая программа «Угадай мелодию» | октябрь | для обучающихся | Быков С.В. педагог ДО |
| Праздник посвященный Дню матери» | ноябрь | для родителей | Быков С.В. педагог ДО |
| Консультация для родителей: «Как заниматься с ребёнком дома» | ноябрь | для обучающихся | Быков С.В. педагог ДО |
| Новый год в объединении «Защитник Отечества» | декабрь | для обучающихся | Быков С.В. педагог ДО |
| Родительское собрание «Итоги первого полугодия» | декабрь | для родителей | Быков С.В. педагог ДО |

| | | | |
|--|---------|-----------------------------------|--|
| Беседа «Один дома: правила безопасности» | январь | для обучающихся | Быков С.В.педагог ДО |
| Онлайн-олимпиада «Всезнайка» | январь | для обучающихся | Быков С.В.педагог ДО |
| Тематическое занятие «Об армии с гордостью» | февраль | для обучающихся | Быков С.В.педагог ДО |
| Спортивный досуг «Мы весёлые ребята» | февраль | для обучающихся, для родителей | Быков С.В. педагог ДО |
| Музыкально-конкурсная программа «Для милых дам» | март | для обучающихся, для родителей | Быков С.В. педагог ДО |
| Праздничное мероприятие «Масленица широкая» | март | для обучающихся, для родителей | Гаврилица О.С. Педагог- организатор |
| Итоговое родительское собрание «Наши успехи» | апрель | для родителей | Быков С.В.педагог ДО |
| Развлекательная программа «Выпускной» | май | для обучающихся, для родителей | Быков С.В. педагог ДО |
| Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе | июнь | для обучающихся | Быков С.В. педагог ДО |