

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕРМАКОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Ермаковский центр дополнительного образования»**

Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Щетинкина -11,  
тел: 8(39138) -2-12-22, 8(39138) – 2-48 – 98, электронная почта: [ermcdo@mail.ru](mailto:ermcdo@mail.ru)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 5  
«27» апреля 2023год

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО  
«Ермаковский центр  
дополнительного образования»  
Л.А. Веселова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Будь готов»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 2 года (2 модуля)

Автор:  
методист  
Попова Татьяна Анатольевна

Ермаковское,  
2023

# РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

## 1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь готов» разработана согласно **требованиям следующих** нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
8. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Устав МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования».
10. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования».

### **Направленность программы:**

Программа имеет **социально-гуманитарную** направленность. Содержание программы ориентировано на обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Физкультурно-оздоровительная деятельность программы направлена на развитие и совершенствование у обучающихся физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости. Обучающиеся овладеют навыками преодоления различных препятствий, стрельбы из пневматического оружия, оказанию первой медицинской помощи.

По уровню освоения программа имеет **«базовый уровень»**.

По времени реализации **двухгодичная**.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что она отвечает заказу детей и родителей. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- обеспечению духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

**Новизна программы** заключается в том, что она способствует формированию активной гражданской позиции и патриотического сознания подростка. Программа имеет цельность, своё развитие, но каждый модуль может рассматриваться как самостоятельный учебный маршрут. Ребенок вправе сделать выбор: пройти обучение по двум модулям, или остановиться лишь на одном. Деление программы на модули позволяет ребенку, закончившему обучение на первом уровне вернуться к учебной деятельности через какое-то время уже с другой группой на втором уровне.

**Педагогическая целесообразность** программы заключена в том, что направлена на повышение интереса обучающихся к патриотической деятельности и предназначена обеспечить:

- приобретение военно-прикладных умений и навыков;
- развитие общей физической подготовки;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительными особенностями программы является обращение к Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, которая решает задачи федерального проекта «Успех каждого ребенка» - патриотическое воспитание детей. Особенностью программы является- направленность на реализацию вариативности, а именно, включение в программу «Будь готов» нескольких разделов: патриотическое воспитание, физическая подготовка, строевая подготовка, медицинская подготовка.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет.

**Сроки реализации и объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения.

Полный объем программы - 288 учебных часа.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа или 1 раз в неделю по 4 часа.

**Формы занятий:** при реализации программы используются следующие формы занятий:

Групповая	Фронтальная
Работа со всей группой	работа по подгруппам (по звеньям)

#### **Формы организации деятельности детей на занятиях:**

Учебное занятие, лекция, мастер-класс, соревнование, викторина, «мозговой штурм», открытое занятие, творческий отчет-презентация, диспут, дискуссия, обсуждение, тренинг, занятие-игра, практическое занятие, социально-значимые акции, тематические встречи и экскурсии.

### **1.3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков через развитие физических, духовных и нравственных качеств личности.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- научить навыкам физической подготовки, закалки и выносливости;
- обучить военно-прикладным умениям и навыкам;
- ознакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
- ознакомить с историческими и боевыми традициями Отечества;

- приобрести навыки строевой выучки, выработки у детей быстроты и четкости действий.

*Развивающие:*

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся;
- физическое развитие молодежи и детей, повышение привлекательности здорового образа жизни;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувства гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- воспитывать чувства бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Первый год обучения ( 1 образовательный модуль) – (144 часа)</b>					
<b>1.</b>	<b>I Блок. Введение.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>1.1</b>	Раздел 1. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	
<b>2</b>	<b>II Блок. Исторические и боевые традиции Отечества.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	Тестирование
<b>2.1</b>	Раздел 1. Государственные символы Российской Федерации.	2	2	0	
<b>2.2</b>	Раздел 2. Воинские звания.	2	2	0	
<b>2.3</b>	Раздел 3. Воинский этикет.	2	2	0	
<b>2.4</b>	Раздел 4. Великие русские полководцы.	2	2	0	
<b>3.</b>	<b>III Блок. Физическая подготовка и основы медицинских знаний.</b>	<b>53</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	Сдача нормативов
<b>3.1</b>	Раздел 1. Физическая подготовка.	41	0	41	
<b>3.2</b>	Раздел 2. Основы медицинских знаний.	12	4	8	
<b>4.</b>	<b>IV Блок. Огневая и строевая подготовка.</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	Сдача нормативов
<b>4.1</b>	Раздел 1. Огневая подготовка.	38	4	34	
<b>4.2</b>	Раздел 2. Строевая подготовка.	34	4	30	
<b>5.</b>	<b>V Блок. Дни воинской славы и памятные даты России.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	Участие в акциях
<b>5.1</b>	Раздел 1. Дни воинской	5	5	0	

	славы (уроки мужества).				
<b>5.2</b>	Раздел 2.Памятные даты России (уроки мужества).	5	5	0	
		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	
<b>Второй год обучения (2 образовательный модуль) – 144 часов</b>					
<b>1</b>	<b>I Блок. Раздел 1. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>2</b>	<b>II Блок. Физическая подготовка и основы медицинских знаний.</b>	<b>49</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	Сдача нормативов
<b>2.1</b>	Раздел 1.Физическая подготовка.	37	0	37	
<b>2.2</b>	Раздел 2. Основы медицинских знаний.	12	4	8	
<b>3</b>	<b>III Блок. Огневая и строевая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	Сдача нормативов
<b>3.1</b>	Раздел 1.Огневая подготовка.	14	2	12	
<b>3.2</b>	Раздел 2. Строевая подготовка.	26	2	24	
<b>4</b>	<b>IV Блок. Дни воинской славы и памятные даты России.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	Участие в акциях
<b>4.1</b>	Раздел 1. Дни воинской славы (уроки мужества)	5	5	0	
<b>4.2</b>	Раздел 2.Памятные даты России (уроки мужества)	5	5	0	
<b>5</b>	<b>V Блок. Волонтерская деятельность</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	
		<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	
	<b>Итого по программе</b>	<b>288</b>	<b>56</b>	<b>232</b>	

## Содержание учебного плана программы

### 1 МОДУЛЬ

#### **I Блок. Введение (1 час)**

##### **Раздел 1. Инструктаж по ТБ.**

1.Техника безопасности, правилами поведения на занятиях.

#### **II Блок. Исторические и боевые традиции Отечества (8 часа)**

##### **Раздел 1. Государственные символы Российской Федерации.**

Теория: Государственные символы Российской Федерации: герб, флаг, гимн.

##### **Раздел 2. Воинские звания.**

Теория: Войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия по воинским званиям. Несение службы в мирное и военное время.

##### **Раздел 3. Воинский этикет.**

Теория: Понятие и структура воинского этикета. История военного этикета. Нормы речевого этикета военнослужащего. Правила поведения в общественных местах. Служебный этикет военнослужащего Российской Армии.

**Раздел 4. Великие русские полководцы.** Вклад великих русских полководцев в развитие вооруженных сил России.

### **III Блок. Физическая подготовка и основы медицинских знаний. (53 часа)**

#### **Раздел 1. Физическая подготовка.**

Теория: Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Значение физической подготовки для прохождения воинской службы. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке. История рукопашного боя. Основы рукопашного боя.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные игры. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Контрольные упражнения, соревнования. Нормы ГТО. Ударная техника. Защита от холодного оружия. Броски, самостраховка. Болевые приемы.

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

Теория: Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Знакомство с понятиями: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина. Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током. Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки «Уздечка», накладки повязки «Восьмиобразная», накладки повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Правила транспортировки пострадавшего. Виды перевязок и правила их наложения.

#### Практика:

Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего. Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах. Наложение повязки на верхнюю конечность.

### **IV Блок. Огневая и строевая подготовка (72 часа).**

#### **Раздел 1. Огневая подготовка.**

Теория: Виды огнестрельного боевого оружия. Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы. Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74. Устройство и детали пневматической винтовки ИЖ-38. Назначение и устройство общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

Практика: Правила удержания и прицеливания пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки ИЖ-38. Основные детали АК-74. Неполная сборка-разборка АК-74. Метание учебной гранаты РГД-5, Ф-1. Применение общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

#### **Раздел 2. Строевая подготовка.**

Теория: Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя. Строй и его элементы. Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.). Отдание воинской чести на месте. Отдание воинской чести при движении. Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одно шереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы. Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

Практика: Строевой шаг. Строевая стойка. Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги. Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход из строя и подход к начальнику. Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Команды строевой подготовки и правила их

выполнения. Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одношереножный, двушереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

#### **V Блок. Дни воинской славы (10 часов).**

##### **Раздел 1. Дни воинской славы.**

Великие патриоты Земли Русской Минин Пожарский. День народного единства (4 ноября 1612 г.). День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля 1943 год). Рождение Красной армии. День защитников Отечества (23 февраля 1918 г.) День снятия блокады города Ленинграда (27 января 1944 год). День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов (9 мая 1945 год).

##### **Раздел 2. Памятные даты России.**

3 сентября - День солидарности в борьбе с терроризмом. 3 декабря — День неизвестного солдата. 12 декабря — День Конституции Российской Федерации. 18 марта - День воссоединения Крыма с Россией. 15 февраля – день памяти воинов-интернационалистов.

## **2 МОДУЛЬ**

#### **I Блок. Введение (1 час).**

##### **Раздел 1. Инструктаж по ТБ.**

Теория: Техника безопасности, правилами поведения на занятиях.

##### **Раздел 1. Физическая подготовка.**

Теория: Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Значение физической подготовки для прохождения воинской службы. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке. История рукопашного боя. Основы рукопашного боя.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные игры. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Контрольные упражнения, соревнования. Нормы ГТО. Ударная техника. Защита от холодного оружия. Броски, самостраховка. Болевые приемы.

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

Теория: Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Знакомство с понятиями: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина. Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током. Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки «Уздечка», накладки повязки «Восьмиобразная», накладки повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Правила транспортировки пострадавшего. Виды перевязок и правила их наложения.

Практика: Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего. Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах. Наложение повязки на верхнюю конечность.

#### **III Блок. Огневая и строевая подготовка (40 часов)**

##### **Раздел 1. Огневая подготовка.**

Теория: Виды огнестрельного боевого оружия. Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы. Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74. Устройство и детали пневматической винтовки ИЖ-38. Назначение и устройство общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

Практика: Правила удержания и прицеливания пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки ИЖ-38. Основные детали АК-74. Неполная сборка-разборка АК-74.

Метание учебной гранаты РГД-5, Ф-1. Применение общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

## **Раздел 2. Строевая подготовка.**

Теория: Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя. Строй и его элементы. Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.). Отдание воинской чести на месте. Отдание воинской чести при движении. Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одно шереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы. Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

Практика: Строевой шаг. Строевая стойка. Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги. Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход из строя и подход к начальнику. Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Команды строевой подготовки и правила их выполнения. Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одношереножный, двухшереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного в двухшереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

## **IV Блок. Дни воинской славы и памятные даты России (10 часов)**

### **Раздел 1. Дни воинской славы.**

Теория: Великие патриоты Земли Русской Минин Пожарский. День народного единства (4 ноября 1612 г.). День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля 1943 год). Рождение Красной армии. День защитников Отечества (23 февраля 1918 г.) День снятия блокады города Ленинграда (27 января 1944 год). День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов (9 мая 1945 год).

### **Раздел 2. Памятные даты России.**

Теория: 3 сентября - День солидарности в борьбе с терроризмом. 3 декабря — День неизвестного солдата. 12 декабря — День Конституции Российской Федерации. 18 марта - День воссоединения Крыма с Россией. 15 февраля – день памяти воинов-интернационалистов.

### **V Блок. Волонтерская деятельность (44 часа)**

Теория: Понятие о добровольческой (волонтерской) деятельности. История возникновения и развитие волонтерского движения. Добровольчество в современной России. Нормативно-правовая база волонтерской деятельности. Качества необходимые волонтеру. Формы и виды волонтерской деятельности. Специфика добровольческой помощи пожилым людям, участниками ВОВ. Основы общения с пожилыми людьми. Практические рекомендации добровольцам по работе с пожилыми людьми. Что я знаю о донорстве. Знакомство со службой крови в России и за рубежом. Понятие «Милосердие». Воспитание потребности делать добро, сострадать. Отношение к пожилым в обществе.

Практика. Помощь ветеранам и пожилым людям. Уборка памятников. Информационно-издательская деятельность волонтеров.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Предметные:***

- научатся навыкам физической подготовки, закаливания и выносливости;
- овладеют военно-прикладными умениями и навыками;
- ознакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи;
- ознакомятся с историческими и боевыми традициями Отечества;
- приобретут навыки строевой выучки, быстроты и четкости действий.

### ***Метапредметные:***

- проявляют гражданственность и национальное самосознание;
- дети физически развиваются, повышается привлекательность здорового образа жизни.

### ***Личностные:***

- проявляют патриотизм и любовь к Родине;
- проявляют чувство бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам.

## **РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Начало образовательного процесса – 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Всего по программе -144 часов.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недели.

Количество учебных дней: - 72 дней.

Режим работы: 2 раза в неделю по 2 часа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	<b>первый</b>	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	<b>второй</b>	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
ИТОГО		72	144	288	

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Перечень оборудования и материалов, необходимых для проведения занятий**

- зал для занятий по физической подготовке
- аудитория для теоретических занятий
- компьютер
- видеопроектор
- пневматическая винтовка ИЖ-38
- сборно-разборный автомат АК-74
- общевойсковой защитный комплект (ОЗК).
- наглядные пособия, плакаты.
- противогаз Л-1
- спортивный инвентарь: скакалка, обруч, мяч баскетбольный, мяч волейбольный,

мяч футбольный, гимнастическая скамья, эстафетные палочки, гантели, свисток, секундомер, регулировочные флажки, 5-ти метровая рулетка.

## **Информационно-методическое обеспечение**

### **Методические материалы**

Информационное обеспечение программы осуществляется посредством использования аудио-, видео-, фото-, мультимедиа-материалов; интернет-источников и др.

**Дидактическое обеспечение:** фонд записи видеороликов, флеш карта, записи видео и аудио формата CD, слайды, презентации.

Использование современных средств вызывает более активное восприятие обучающимися изучаемого материала, улучшается качество знаний, повышается эффективность процесса патриотического воспитания. Видео-презентации помогают детям глубже осваивать теоретический материал.

### **Информационное обеспечение**

<p><b>Дни воинской славы:</b> Победа русского флота под руководством графа Алексея Орлова над турецким флотом в Чесменском сражении (07 июля 1770 г.).</p>	<p><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Чесменское_сражение">https://ru.wikipedia.org/wiki/Чесменское_сражение</a></p>
<p><b>Памятные даты:</b> День воссоединения Крыма с Россией.</p>	<p>Просмотр фильма 1. <a href="http://russia.tv/article/show/article_id/78053/">http://russia.tv/article/show/article_id/78053/</a> 2. <a href="https://www.vesti.ru/videos/show/vid/791645/#">https://www.vesti.ru/videos/show/vid/791645/#</a></p>
<p><b>Историческое краеведение:</b> Экскурсия в филиал Историко-этнографического музея-заповедника «Шушенское».</p>	<p>Тематическая экскурсия в Историко-этнографического музея-заповедника «Шушенское». <a href="http://www.shush.ru/sveden/">http://www.shush.ru/sveden/</a></p>
<p><b>Дни воинской славы: день победы</b> русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (так называемое Ледовое побоище, 1242 г.).</p>	<p><a href="https://ria.ru/20110418/364861220.html">https://ria.ru/20110418/364861220.html</a>  <a href="http://my.mail.ru/mail/bhakti.yog/video/4765/4855.html">http://my.mail.ru/mail/bhakti.yog/video/4765/4855.html</a></p>
<p><b>Волонтерская деятельность:</b> Акция «Весенняя неделя добра».</p>	<p>Изготовление открыток к 9 мая <a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/tatjana-valentinovna-marchuk/otkrytka-k-prazdniku-9-maja-den-pobedy-poshagovyi-master-klas-s-foto.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/tatjana-valentinovna-marchuk/otkrytka-k-prazdniku-9-maja-den-pobedy-poshagovyi-master-klas-s-foto.html</a></p>
<p><b>Памятные даты:</b> Вторая мировая война: 1 сентября 1939 года- начало второй мировой войны; 2 сентября 1945— День окончания Второй мировой войны.</p>	<p>Просмотр фильма <a href="http://www.youtube.com/watch?v=cr6v_JBYfGo">http://www.youtube.com/watch?v=cr6v_JBYfGo</a></p>
<p>«Великие покорители космоса»</p>	<p>Просмотр презентации <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-pokoriteli-kosmosa-1160860.html">https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-pokoriteli-kosmosa-1160860.html</a> Просмотр док.фильма Юрий Гагарин <a href="http://ruvideolife.ru/video/NcjWJTf0u7E">http://ruvideolife.ru/video/NcjWJTf0u7E</a></p>
<p>«Города-Герои»</p>	<p>Просмотр презентации <a href="https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/02/08/goroda_geroi.pptx">https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/02/08/goroda_geroi.pptx</a> Просмотр фильма герой-Москва</p>

<http://my.mail.ru/mail/haifon1972/video/8438/8612.html>

город-герой Сталинград

<http://ok.ru/video/30922836628>

#### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы:** Программа предполагает промежуточный и итоговый контроль. Промежуточная аттестация проводится в конце 1 года обучения. Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической и строевой подготовке, тестирование, участие в социально-значимых акциях.

Аттестация по итогам обучения проводится в конце 2 обучения. Форма проведения аттестации - сдача нормативов по физической, медицинской, строевой и огневой подготовке.

#### **Промежуточная аттестация.**

##### **Физическая подготовка (выполнение нормативов)**

Контрольное упражнение	Мальчики (в баллах)			Девочки (в баллах)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Приседание	40	35	30	38	32	28
Планка	60 с	45 с	30 с	55 с	40 с	25 с
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6	17	14	5
Отжимание	32	27	22	20	15	10
Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз)	35	30	25	33	28	23

#### **Обработка результатов нормативов**

Определяются уровни развития физической подготовки в зависимости от набранных баллов. Каждое практическое упражнение, выполненное согласно нормативов, оценивается по 5,4,3 балльной системе. Баллы суммируются и выводится общий балл. Максимальная сумма баллов- 30.

Обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию по итогам обучения получают свидетельство об окончании обучения.

### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Образовательный процесс организуется очно.

Используемые **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, демонстрационный (просмотр видео, фото презентаций).

**Форма организации образовательного процесса** - групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, игра, практическое занятие, тренинг, наблюдение, презентация, викторина, эстафета.

**Педагогические технологии:**

Организация образовательной деятельности на занятии предполагает использование элементов современных педагогических технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- развивающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии.

#### ***Алгоритм учебного занятия:***

1. Организационный этап (эмоциональный настрой). Организация начала занятия, постановка цели, задач, сообщение темы и плана занятия.

2. Подготовительный (подготовка обучающихся к активному и сознательному усвоению нового материала).

3. Основной (усвоение новых знаний).

4. Контрольный (проверка усвоения новых знаний и закрепление).

5. Рефлексивный (самоанализ).

6. Итоговый (подведение итогов занятия).

#### ***Дидактическое обеспечение***

Для наглядности и доступности изучаемого материала используются дидактический и наглядный материал, а также использование электронных образовательных ресурсов подобранные в соответствии с учебно-тематическим планом:

- образцы различных материалов;
- плакаты, схемы, шаблоны;
- картины и иллюстрации; тематические подборки материалов, игр.
- дидактические игры, тематические демонстрационные иллюстрации и раздаточные карточки;
- видеопрезентации.

## 2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Ермаковский центр дополнительного образования»

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Щетинкина, 11  
Тел: 8(391-38) 2-48-98, 2-12-22, электронная почта: [ermcdo@mail.ru](mailto:ermcdo@mail.ru)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.В. Новикова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «Ермаковский центр  
дополнительного образования»

\_\_\_\_\_ Л.А. Веселова

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023– 2024 уч. год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «Будь готов»

Срок реализации – 2 года

Группа № \_\_\_\_\_

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель: \_\_\_\_\_

Ермаковское, 2023

1	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая
2	<b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> </ul>	Учебных часов по программе: 144 ч. Продолжительность учебного года 36 учебных недель. Количество учебных часов согласно расписанию: 144 ч.
3	<b>Цель</b> рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков через развитие физических, духовных и нравственных качеств личности.
4	<b>Задачи</b> на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научить навыкам физической подготовки, закалки и выносливости;</li> <li>• обучить военно-прикладным умениям и навыкам;</li> <li>• ознакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• ознакомить с историческими и боевыми традициями Отечества;</li> <li>• приобретение строевой выучки, выработка у детей быстроты и четкости действий.</li> </ul>
5	<b>Режим занятий</b> в <u>текущем учебном</u> году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми <u>вариантами</u> и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	групповые занятия – по 2 часа 2 раза в неделю

6	<b>Формы занятий</b> (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой</u> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции</li> <li>• практические занятия</li> <li>• соревнования</li> <li>• социально-значимые акции,</li> <li>• тематические встречи</li> </ul>
7	<b>Ожидаемые результаты в текущем учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• научатся навыкам физической подготовки, закалки и выносливости;</li> <li>• овладеют военно-прикладными умениями и навыками;</li> <li>• ознакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи;</li> <li>• ознакомятся с историческими и боевыми традициями Отечества;</li> <li>• приобретут навыки строевой выучки, быстроты и четкости действий.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявляют гражданственность и национальное самосознание;</li> <li>• дети физически развиваются, повышается привлекательность здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявляют патриотизм и любовь к Родине;</li> <li>• проявляют чувство бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> сдача нормативов.  <b>Промежуточная аттестация по итогам обучения:</b> сдача нормативов.</p>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Дата занятий	
		всего	теория	практика	по плану	по факту
1	Инструктаж по ТБ.					
2	<b>Физическая подготовка:</b> Основы знаний «Гимнастика». Комплекс утренней гимнастики					
3	<b>Исторические и боевые традиции</b>					

	<b>Отечества:</b> Развитие и становление Вооруженных Сил России в связи с историей Российского государства.					
4	<b>Медицинская подготовка:</b> Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.					
5	<b>Огневая подготовка:</b> История Вооруженных сил России.					
6	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Кроссовый бег на 2000 метров».					
7	<b>Строевая подготовка:</b> Строй и его элементы. Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя.					
8	<b>Физическая подготовка:</b> Основы знаний о физической культуре и ее развитие.					
9	<b>Строевая подготовка</b> Строевые приемы на месте					
10	<b>Исторические даты России:</b> Победа русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монгольскими войсками в Куликовском сражении.					
11	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».					
13	<b>Огневая подготовка:</b> Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации.					
14	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа АК-74					
15	<b>Физическая подготовка:</b> Прыжки на скакалке ( на время)					
17	<b>Строевая подготовка:</b> Команды строевой подготовки и правила их выполнения.					
18	<b>Исторические и боевые традиции</b>					

	<b>Отечества:</b> Государственные символы Российской Федерации.					
19	<b>Огневая подготовка:</b> Военная присяга, ее значение для военнослужащего.					
21	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.					
22	<b>Физическая подготовка:</b> Основы знаний «Легкая атлетика»					
23	<b>Медицинская подготовка:</b> Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение, антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина.					
24	<b>Дни воинской славы:</b> Великие патриоты Земли Русской Минин Пожарский. День народного единства (4 ноября 1612 г.).					
25	<b>Исторические и боевые традиции Отечества:</b> Войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия по воинским званиям.					
26	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Специально беговые упражнения».					
27	<b>Строевая подготовка:</b> Строевые приемы: «равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равнение на середину» индивидуально и в строю.					
28	<b>Медицинская подготовка:</b> Иммобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости.					
30	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Бег на короткие дистанции 30-60 метров».					
31	<b>Строевая подготовка:</b> Строевые приемы:					

	«равняйсь», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равнение на середину» индивидуально и в строю.					
32	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Бег в равномерном темпе 10-12 мин».					
33	<b>Строевая подготовка:</b> Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.). Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одно шереножном строю.					
34	<b>Строевая подготовка:</b> Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Отдание воинской чести на месте, при движении. Передвижение в составе знаменной группы.					
35	<b>Исторические и боевые традиции Отечества:</b> Понятие и структура воинского этикета.					
36	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
37	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».					
38	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Развитие силы».					
39	<b>Строевая подготовка:</b> Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход из строя и подход к начальнику					
40	<b>Памятные даты России :</b> День неизвестного солдата					
41	<b>Исторические и боевые традиции Отечества:</b> Нормы речевого этикета военнослужащего. Правила поведения в					

	общественных местах.					
42	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Развитие координации движения».					
43	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах».					
44	<b>Строевая подготовка:</b> Строевые приемы: «равняйсь», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равнение на середину» индивидуально и в строю.					
45	<b>Строевая подготовка:</b> Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира.					
46	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа пневматической винтовки ИЖ-38 Итоговое занятие. <i>Промежуточная аттестация</i>					
47	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «ОРУ в движении, подтягивание на высокой перекладине».					
48	<b>Дни воинской славы:</b> Подвиг ленинградцев					
49	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.					
50	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и детали пневматической винтовки ИЖ-38.					
51	<b>Огневая подготовка:</b> Назначение и устройство общевойскового защитного комплекта (ОЗК).					
52	<b>Огневая подготовка:</b> Тактико-технические характеристики гранат РГД-5, Ф-1.					
53	<b>Строевая подготовка:</b> Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.					
55	<b>Огневая подготовка:</b> Правила удержания и прицеливания пневматической винтовки.					

56	Урок мужества «Великий подвиг города-героя Ленинграда» (27 января)					
57	<b>Огневая подготовка:</b> Стрельба из пневматической винтовки ИЖ-38.					
58	<b>Легкая атлетика:</b> Общефизическая подготовка					
59	<b>Дни воинской славы:</b> День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля 1943 год).					
61	<b>Огневая подготовка:</b> Основные детали АК-74.					
62	<b>Дни воинской славы:</b> Рождение Красной армии. День защитников Отечества (23 февраля 1918 г.)					
63	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
64	<b>Медицинская подготовка:</b> Виды перевязок и правила их наложения. Правила транспортировки пострадавшего.					
65	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
66	<b>Строевая подготовка:</b> Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Отработка строевой песни при передвижении.					
67	<b>Огневая подготовка:</b> Метание учебной гранат РГД-5, Ф-1.					
69	Урок мужества «Партизаны и подпольщики»					
70	<b>Огневая подготовка:</b> Применение общевойскового защитного комплекта (ОЗК).					
71	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
72	<b>Строевая подготовка:</b> Команды строевой					

	подготовки и правила их выполнения.					
73	<b>Строевая подготовка:</b> Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.					
74	<b>Огневая подготовка:</b> Выполнение нормативов на время (ОЗК)					
75	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Чередование ходьбы с бегом					
76	<b>Строевая подготовка:</b> Строевой шаг. Строевая стойка.					
77	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Метание гранаты 900 грамм».					
78	<b>Строевая подготовка:</b> Команды строевой подготовки и правила их выполнения.					
79	<b>Строевая подготовка:</b> Выход из строя и подход к командиру.					
80	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Кроссовый бег на 2000 метров».					
82	<b>Огневая подготовка:</b> Чистка и ремонт АК-74					
83	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Прыжок в длину с разбега». «Прыжок в длину с места».					
84	<b>Медицинская подготовка:</b> Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки					
85	<b>Строевая подготовка:</b> Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.					
86	<b>Огневая подготовка:</b> Выполнение нормативов на время (ОЗК)					
88	<b>Огневая подготовка:</b> Применение общевойскового защитного комплекта (ОЗК).					
89	<b>Строевая подготовка:</b> Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Отработка строевой песни при					

	передвижении.					
<b>90</b>	<b>Волонтерская деятельность</b> Понятие о добровольческой (волонтерской ) деятельности.					
<b>91</b>	Помощь ветеранам и пожилым людям.					
<b>92</b>	Помощь ветеранам и пожилым людям.					
<b>93</b>	Помощь ветеранам и пожилым людям.					
<b>94</b>	Промежуточная аттестация по итогам обучения : сдача нормативов, тестирование					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Дата занятий	
		всего	теория	практика	по плану	по факту
<b>1.</b>	Инструктаж по ТБ.					
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка:</b> Основы знаний «Гимнастика». Комплекс утренней гимнастики					
<b>3.</b>	<b>Медицинская подготовка:</b> Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.					
<b>4.</b>	<b>Огневая подготовка:</b> История Вооруженных сил России.					
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Кроссовый бег на 2000 метров».					
<b>6.</b>	<b>Строевая подготовка:</b> Строй и его элементы. Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция,					

	ширина и глубина строя.					
7.	<b>Физическая подготовка:</b> Основы знаний о физической культуре и ее развитие.					
8.	<b>Строевая подготовка</b> Строевые приемы на месте					
9.	<b>Исторические даты России:</b> Победа русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монгольскими войсками в Куликовском сражении.					
10.	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».					
11.	<b>Огневая подготовка:</b> Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации.					
12.	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа АК-74					
13.	<b>Физическая подготовка:</b> Прыжки на скакалке ( на время)					
14.	<b>Строевая подготовка:</b> Команды строевой подготовки и правила их выполнения.					
15.	<b>Огневая подготовка:</b> Военная присяга, ее значение для военнослужащего.					
16.	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.					
17.	<b>Физическая подготовка:</b> Основы знаний «Легкая атлетика»					
18.	<b>Медицинская подготовка:</b> Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение, антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина.					
19.	<b>Дни воинской славы:</b> Великие патриоты Земли Русской Минин Пожарский. День народного единства (4 ноября 1612 г.).					

20.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Специально беговые упражнения».					
21.	<b>Строевая подготовка:</b> Строевые приемы: «равняйсь», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равнение на середину» индивидуально и в строю.					
22.	<b>Медицинская подготовка:</b> Имобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости.					
23.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Бег на короткие дистанции 30-60 метров».					
24.	<b>Строевая подготовка:</b> Строевые приемы: «равняйсь», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равнение на середину» индивидуально и в строю.					
25.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Бег в равномерном темпе 10-12 мин».					
26.	<b>Строевая подготовка:</b> Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.). Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю.					
27.	<b>Строевая подготовка:</b> Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Отдание воинской чести на месте, при движении. Передвижение в составе знаменной группы.					
28.	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
29.	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».					
30.	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика					

	«Развитие силы».					
31.	<b>Строчевая подготовка:</b> Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход из строя и подход к начальнику					
32.	<b>Памятные даты России :</b> День неизвестного солдата					
33.	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Развитие координации движения».					
34.	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах».					
35.	<b>Строчевая подготовка:</b> Строчевые приемы: «равняйсь», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равнение на середину» индивидуально и в строй.					
36.	<b>Строчевая подготовка:</b> Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира.					
37.	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа пневматической винтовки ИЖ-38 Итоговое занятие. <i>Промежуточная аттестация</i>					
38.	<b>Физическая подготовка:</b> Гимнастика «ОРУ в движении, подтягивание на высокой перекладине».					
39.	<b>Дни воинской славы:</b> Подвиг ленинградцев					
40.	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.					
41.	<b>Огневая подготовка:</b> Устройство и детали пневматической винтовки ИЖ-38.					
42.	<b>Огневая подготовка:</b> Назначение и устройство общевойскового защитного комплекта (ОЗК).					
43.	<b>Огневая подготовка:</b> Тактико-технические					

	характеристики гранат РГД-5, Ф-1.					
44.	<b>Строчевая подготовка:</b> Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.					
45.	<b>Огневая подготовка:</b> Правила удержания и прицеливания пневматической винтовки.					
46.	Урок мужества «Великий подвиг города-героя Ленинграда» (27 января)					
47.	<b>Огневая подготовка:</b> Стрельба из пневматической винтовки ИЖ-38.					
48.	<b>Легкая атлетика:</b> Общефизическая подготовка					
49.	<b>Дни воинской славы:</b> День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля 1943 год).					
50.	<b>Огневая подготовка:</b> Основные детали АК-74.					
51.	<b>Дни воинской славы:</b> Рождение Красной армии. День защитников Отечества (23 февраля 1918 г.)					
52.	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
53.	<b>Медицинская подготовка:</b> Виды перевязок и правила их наложения. Правила транспортировки пострадавшего.					
54.	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
55.	<b>Строчевая подготовка:</b> Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Отработка строевой песни при передвижении.					
56.	<b>Огневая подготовка:</b> Метание учебной гранат РГД-5, Ф-1.					
57.	Урок мужества «Партизаны и подпольщики»					
58.	<b>Огневая подготовка:</b> Применение					

	общевоинского защитного комплекта (ОЗК).					
59.	<b>Огневая подготовка:</b> Неполная сборка-разборка АК-74.					
60.	<b>Строевая подготовка:</b> Команды строевой подготовки и правила их выполнения.					
61.	<b>Строевая подготовка:</b> Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.					
62.	<b>Огневая подготовка:</b> Выполнение нормативов на время (ОЗК)					
63.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Чередование ходьбы с бегом					
64.	<b>Строевая подготовка:</b> Строевой шаг. Строевая стойка.					
65.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Метание гранаты 900 грамм».					
66.	<b>Строевая подготовка:</b> Команды строевой подготовки и правила их выполнения.					
67.	<b>Строевая подготовка:</b> Выход из строя и подход к командиру.					
68.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Кроссовый бег на 2000 метров».					
69.	<b>Огневая подготовка:</b> Чистка и ремонт АК-74					
70.	<b>Физическая подготовка:</b> Легкая атлетика «Прыжок в длину с разбега». «Прыжок в длину с места».					
71.	<b>Медицинская подготовка:</b> Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки					
72.	<b>Строевая подготовка:</b> Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.					
73.	<b>Огневая подготовка:</b> Выполнение нормативов на время (ОЗК)					
74.	<b>Огневая подготовка:</b> Применение					

	общевоинского защитного комплекта (ОЗК).					
75.	<b>Строевая подготовка:</b> Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Отработка строевой песни при передвижении.					
76.	<b>Волонтерская деятельность</b> Понятие о добровольческой (волонтерской ) деятельности.					
77.	История возникновения волонтерского движения.					
78.	Цели и задачи движения.					
79.	Структура движения					
80.	Права и обязанности участников движения.					
81.	Основы волонтерской (добровольческой) деятельности.					
82.	Помощь ветеранам ВОВ.					
83.	<b>Участие в социально-значимых акциях.</b>					
84.	Акция «Ветеран живет рядом».					
85.	Акция «Забота». Помощь одиноким людям, ветеранам ВОВ, труженикам тыла, детям войны, малообеспеченным.					
86.	Акция «Георгиевская ленточка».					
87.	Акция «Памяти павших» (уборка могил ветеранов).					
88.	Акция «Почта Победы». Поздравление ветеранов ВОВ.					
89.	Акция «Осенняя неделя добра					
90.	Акция «Весенняя неделя добра».					
91.	Акция «Миллион добрых дел»					
	Промежуточная аттестация по итогам обучения : сдача нормативов.					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>		