Ольштейн Александр Владимирович

Подписано цифровой подписью: Ольштейн Александр Владимирович
Дата: 2022.09.01 10:16:51 +05'00'

Приложение №3
к Учебному плану МАОУ СОШ №13
по реализации ОПДО «ДООП педагогов»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №13
_____А.В.Ольштейн
Приказ №316 от 30.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-патриотический клуб «Монолит»»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработана
Сунагатовым Русланом Мирхатовичем

г. Серов
2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военнопатриотический клуб «Монолит»» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»№273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ», положений о Всероссийских соревнованиях в рамках «Движение юных патриотов России», «Школа безопасности», Уставом МАОУ СОШ №13.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - **физкультурно-спортивная.**

Уровень реализации программы: 1 год «Стартовый», 2 год «Базовый», 3 год «Продвинутый».

Актуальность программы. Программа направлена на формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовнонравственного развития. Программа направлена на формирование у молодежи духовнонравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

Новизна программы. Данная программа предлагает системный подход к подготовке граждан к военной службе. Срочная служба в ВС РФ, на данный момент, составляет один год. В учебной части солдат проводит от трех до пяти месяцев. За данный период, новобранец, должен приобрести качественные навыки военной специальности. Времени на адаптацию к новым условиям катастрофически мало. Программа «Военнопатриотический клуб «Монолит»» направлена на обучение допризывной молодежи базовым основам военной службы: правилам обращения со стрелковым вооружением, применением общевойсковых средств коллективной и индивидуальной защиты от средств массового поражения, практическим приёмам стрельбы из пневматического оружия, навыкам строевой подготовки и знаниям статей общевоинских уставов, а так же оказание первой помощи пострадавшим.

Физкультурно-оздоровительная работа в рамках программы направлена на развитие и совершенствование у молодежи физических качеств – выносливости, силы, быстрота, ловкость.

Педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию учащихся, 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 здоровьесбережения.

Отличительной особенностью программы является её целенаправленность на подготовку допризывной молодежи. Программа не предусматривает подготовку квалифицированных военных, она имеет комплексный аспект получения начальных знаний и навыков в области военного дела, направленный на подготовку к службе в ВС РФ.. В программе НВП представлены начальные, базовые теоретические и практические навыки, которые направленны на «безболезненную» интеграцию в ряды военнослужащих срочной службы или военные ВУЗы.

Программа реализуется в рамках и при поддержке «ЮНАРМЕЙСКОГО» движения России.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса. Программа рассчитана на 3 года обучения (1-ый год – 540 часов, 3 раз в неделю по 4 часу (1 час-40 минут); 2-ой год обучения – 540 часов, 4 раза в неделю по 4 часа (1 час - 40 минут), 3-ий год обучения – 360 часов - 5 раза в неделю по 2 часа (1 час- 20 минут). Во время занятий предусмотрен 10-ти минутный перерыв для снятия напряжения и отдыха.

Состав учебной группы – 10-12 человек. Программа рассчитана на детей 13 -15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся в группах. Программа предусматривает разно уровневые и разновозрастные учебные группы, что дает возможность использовать метод «наставничества» - опытные воспитанники опекают новичков, старшие помогают младшим.

В первый день занятий учащиеся проходят инструктаж по правилам техники безопасности. Педагог на каждом занятии напоминает учащимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Форма обучения и организации занятий: очная, групповые, индивидуальные.

Психофизиологическая характеристика учащихся. Особенностями поведения *детей средней группы* (10 –12 лет) являются: стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек, боязнь поражений, чувствительность к критике, постоянно меняющиеся интересы, стремление к соперничеству. Пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг, быстрота в действиях, стремление к большой мускульной активности, любовь к коллективным играм, настойчивость, инициативность, энергичность, влюбчивость, учащаются беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности, начинают осознавать нравственные нормы. Почти всегда шумны и спорят.

Подростковый возраст 12-15 лет связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Появляются подростковая дружба и объединения в неформальные группы. Появляется склонность к самоанализу.

В *юношеском возрасте* 15 - 18 лет подростки испытывают события, связанные с переживанием первой любви, первой дружбы. Подростки стремительно выходят за рамки школьных интересов и, почувствовав себя взрослыми, разными способами пытаются приобщиться к жизни старших. Приобретя самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность это период стабилизации личности.

Подведение итогов реализации программы: педагогическое наблюдение; педагогический анализ: опрос, тестирования, диагностические задания, участие в соревнованиях, мероприятиях, активности учащихся на занятиях.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021г.	26.05.2022г.	36	180	5 раз в неделю по 40 минут
2 год	02.09.2022г.	28.05.2023г.	36	180	5 раз в неделю по 40 минут

3 год	02.09.2023г.	28.05.2024г.	36	360	5 раз в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования значимых моральнопсихологических качеств и установок учащихся, готовности их к активному проявлению в различных сферах жизни общества и особенно в вооруженной защите Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма как важнейший духовно-нравственных и социальных ценностях.

Задачи:

Образовательные:

- создание условий для профессионального роста, повышение образовательного и культурного уровня учащихся;
- изучение истории Российской армии и флота. воспитание чувства любви к родному краю, к природе; знакомство с истоками национальной культуры. ***Развивающие:***
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование умения анализировать свои мысли, чувства, поступки и умение управлять ими;
- умение выполнять поставленную задачу самостоятельно. ***Воспитательные:***
- создание условий для гражданского становления, духовного и нравственного воспитания молодежи, воспитание у них чувства патриотизма: любви к Отечеству, малой Родине, желание и умение защищать свою Родину;
- формирование восприятия учащимися общечеловеческих норм поведения и морали, разностороннее развитие как личности.
- воспитание личности, обладающей главными качествами гражданина
- воспитание чувства любви и гордости за свою страну.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения («Стартовый уровень»)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.**			
	Правила поведения на учебном месте. Техника безопасности при проведении практических занятий. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД при следовании на занятия и обратно, а так же во время занятий по темам. *Практика:* Уход за экипировкой, укладка инвентаря и оборудование подготовка мат. части	2	2	

2.	**Уставы ВС РФ**			
	История создания ВС РФ. Рода войск.	2	2	
	Форма одежды и воинские звания.	2	2	
	Уставы ВС РФ. Общие положения.	2	2	
	Права и обязанности военнослужащего. Внутренний наряд по роте. Обязанности.	2	2	
	Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.	2	1	1
	Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.	2	1	1
3.	**Строевая подготовка**			
	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка	2	2	
	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка	2	2	
	Строевая стойка, команды «Становись», Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»	2		2
	Походный и строевой шаг, шаг на месте.	2		2
	Повороты на месте	2		2
	Повороты в движении	2		2
	Действие военнослужащего в строю.	2		2
	Выход из строя, постановка в строй	2		2
	Подход – отход от начальника.	2		2
	Строевые приемы в составе подразделения Перестроение. Выполнение команды «Разомкнись – сомкнись», действия направляющего – замыкающего.	2		2
	Выполнение команд «Правое, левое плечо вперед марш»,/ «Прямо».	2		2
	Прохождение торжественным маршем	2		2
	Прохождение торжественным маршем	2		2
	Прохождение с песней	2		2
	Прохождение с песней	2		2
4.	**Промежуточный зачет**			
	Проверка полученных практических и теоретических знаний по пройденным темам.	2	1	1
5.	**Огневая подготовка**			
	Общие понятия о стрелковом оружие и боеприпасах.	2		2

	Автомат АК-74, история создания, принятия на вооружение. Основные ТТХ автомата АК-74, его преимущества и возможные недостатки. Полная и неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2		2
	Выполнение команды «К бою!»	2		2
	Неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2		2
	Полная и неполная разборка, и сборка автомата АК74.	2		2
	Пневматическая винтовка. Принцип работы и назначение. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя с упора, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 5	2		2

	метров).			
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, лёжа, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, лёжа, дистанция 10 метров).	2	2	2

6.	**Оказание первой помощи**			
	Первая помощь пострадавшим. Понятие, цели и задачи. Методы оценки поражения для принятия решения об оказании медицинской помощи пострадавшим.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе.	2		2
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Виды повязок.	2	2	
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.	2		2
	Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении.	2		2
	Первая помощь при травме позвоночника. ЧМТ.	2	2	
	Первая помощь при травме позвоночника. ЧМТ	2	2	
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2	2	
	Первая медицинская помощь при острой сердечной	2	2	
	недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.			
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2	2	
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2
	Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ.	2	2	
	Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ	2		2
7.	**Защита от оружия массового поражения (ЗОМП)**			
	Оружие массового поражения (ОМП). Боевые свойства и последствия применения.	2	2	
	Коллективные и индивидуальные средства защиты человека и населения в целом от ОМП. Противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК).	2		2

	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 2 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 2 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2	2	2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2		2
	обстановки.			
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2	2	

	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2		2
8.	**Основы Рукопашного Боя**			
	История возникновения единоборств в мире и в нашей стране. Основы Рукопашного Боя	2	2	
	Исходное положение тела для выполнения защитных и атакующих действий в ударной технике	2		2
	Необходимость регулярных занятий и систематических повторений технических элементов	2	2	
	Техника выполнения ударов верхними конечностями (кулак, ладонь)	2		2
	Техника выполнения ударов верхними конечностями (локоть)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов верхними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов верхними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения ударов нижними конечностями (подошва стопы, взъем стопы, голень)	2		2
	Техника выполнения ударов нижними конечностями (колено)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов нижними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов нижними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Практическое занятие. Работа в парах выполнение ударов верхними и нижними конечностями и способы защиты	2		2
	Исходное положение тела для выполнения защитных и атакующих действий при проведении бросков	2	2	

	Группировка и кувырки, отрабатывание приземления	2	2	2
	Техника проведения броска через бедро	2		2

	Техника проведения броска через спину	2		2
	Техника проведения броска через себя с упором колена в корпус соперника	2		2
	Техника проведения броска со скручиванием вокруг своей оси	2		2
	Занятие в парах, практическое выполнение захватов и бросков с различных положений	2		2
	Определение уязвимости мест организма человека, нервные узлы, суставы и сочленения тела человека	2	2	
	Захват и проведение болевого приёма на лучезапястный сустав и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма	2	2	
	Захват и проведение болевого приёма на локтевой сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2	2	
	Захват и проведение болевого приёма на плечевой сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2	2	
	Захват и проведение болевого приёма (ущемление) на голено-стопный сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на коленный сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват сзади и проведение болевого приёма на воротниковую зону, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват корпуса спереди, и способы освобождения от захвата.	2		2
	Занятия в парах условное выполнение болевых приёмов и освобождение от захватов	2		2
9.	**Общая физическая подготовка**			
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. Общефизические упражнения	2	2	
	Подвижная игра «Салки»5-6 кл. Спортивная игра футбол 7-11 кл.	2	2	
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. с автоматом АК-74 Развитие физических качеств	2	1	1
	Спортивная игра футбол 5 -6 кл. Спортивная игра баскетбол 7-11 кл.	2	1	1
	Военно - спортивные эстафеты Развитие скоростных качеств	2		2

	Бег средней интенсивности: 6 мин.-5-6 кл.; 10 мин.7-8 кл.; 20 мин.-9-10 -11 кл. Развитие силовых качеств. Спортивные игры	2	1	1
	Бег средней интенсивности: 7 мин.-5-6 кл.; 12 мин.7-8 кл.; 25 мин.-9-10 -11 кл. Развитие выносливости. Спортивные игры	2	1	1
	Бег средней интенсивности: 8 мин.-5-6 кл.; 15 мин.7-8 кл.; 30 мин.-9-10 -11 кл. Развитие силовых качеств	2	1	1
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. Развитие физических качеств	2	1	1
	Подвижные игры: 5-6 кл.-пионербол, дуэтбол, футбол Спортивные игры: 7-11 кл.- футбол, баскетбол, волейбол	2		2
	Марш-бросок в составе отряда	2		2
10	**Итоговое занятие**			
	Соревнования среди занимающихся	2		2
	Подведение итогов работы за учебный год.	2	2	
	Итого:	**180**	**81**	**99**

Содержание учебного плана

1. Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.

Правила поведения на учебном месте. Техника безопасности при проведении практических занятий. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД при следовании на и с занятий.

Практика: Укладка оборудование подготовка мат. части

Форма контроля: беседа, анкетирование, опрос, практическое задание.

2. Уставы ВС РФ.

История создания ВС РФ. Рода войск. Форма одежды и воинские звания. Уставы ВС РФ. Общие положения. Права и обязанности военнослужащего. Внутренний наряд по роте. Обязанности. Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.

Практика: Отработка команд дежурного и дневального по роте.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

3. Строевая подготовка.

Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка. Практическое занятие по выполнения строевых приёмов одиночной строевой подготовки. Практическое занятие по выполнения строевых приёмов в составе отделения Практическое занятие по выполнения строевых приёмов в составе взвода.

Практика: Выполнение строевых приемов и движений без оружия.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

4. Промежуточный зачет.

Проверка полученных практических и теоретических знаний по пройденным темам *Форма контроля*: беседа, опрос, практическое задание.

5. Огневая подготовка.

Общие понятия о стрелковом оружие и боеприпасах. Автомат АК-74, история создания, принятия на вооружение. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Основные ТТХ автомата АК-74, его преимущества и возможные недостатки. Полная и неполная разборка и сборка автомата АК-74. Пневматическая винтовка. Принцип работы и назначение. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 5 метров).

Практика: Выполнение команды «К бою!», стрельба из ПВ. *Форма контроля*: беседа, опрос, практическое задание.

6. Оказание первой помощи.

Методы оценки поражения для принятия решения об оказании медицинской помощи пострадавшим. Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения. Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ.

Практика: Наложение повязок, кровоостанавливающего жгута, шин, переноска раненого.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

7. Защита от оружия массового поражения (ЗОМП).

Оружие массового поражения (ОМП). Боевые свойства и последствия применения. Коллективные и индивидуальные средства защиты человека и населения в целом от ОМП. Противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки. Практическое выполнение армейского норматива № 3-а в различных условиях обстановки. Практическое выполнение армейского норматива № 7 в различных условиях обстановки.

Практика: Одевание противогаза, ОЗК, Л – 1.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

8. Основы Рукопашного Боя

Общее понятие о единоборствах их виды, история их возникновения. Строение организма человека, его биологические и физиологические особенности. Техника безопасности во время занятий и выполнения универсальных учебных действий (УУД). Ознакомление и разучивание универсальных двигательных действий при выполнении: ударов верхними конечностями: (кулак, ладонь, локоть) и нижними конечностями:(подошва стопы, взъём стопы, голень, колено); бросков через бедро, спину, через себя, с подхватом болевые приёмы на локтевой, плечевой, голеностопный, коленный суставы, и шейный отдел позвоночника

Практика: совершенствование УУД, спортивная форма и экипировка *Форма контроля*: беседа, показ, практическое задание, зачёт.

9. Общая физическая подготовка

Всестороннее физическое развитие ребенка, закладывание необходимых двигательных навыков и умений для дальнейшего формирование физически здоровой личности, готового служить на гражданском и военном поприщах.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу, тестирование

10. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за учебный год.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу, тестирование.

Учебно-тематический план («Базовый уровень»)
2-ой год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов всего		
		Всего	Теория	Практика
1	**Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.**			
	Правила поведения на учебном месте. Техника безопасности при проведении практических занятий. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД при следовании на занятия и обратно, а так же во время занятий по	2	2	
	темам. *Практика:* Уход за экипировкой, укладка инвентаря и оборудование подготовка мат. части			
2	**Уставы ВС РФ**			
	История создания ВС РФ. Рода войск.	2	2	
	Форма одежды и воинские звания.	2	2	
	Уставы ВС РФ. Общие положения.	2	2	
	Права и обязанности военнослужащего. Внутренний наряд по роте. Обязанности.	2	2	
	Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.	2		2
	Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.	2		2
3	**Строевая подготовка**			
	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка	2	2	
	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка	2	2	
	Строевая стойка, команды «Становись», Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»	2		2
	Походный и строевой шаг, шаг на месте.	2		2
	Повороты на месте	2		2
	Повороты в движении	2		2
	Действие военнослужащего в строю.	2		2

	Выход из строя, постановка в строй	2		2
	Подход – отход от начальника.	2		2
	Строевые приемы в составе подразделения Перестроение. Выполнение команды «Разомкнись – сомкнись», действия направляющего – замыкающего.	2		2
	Выполнение команд «Правое, левое плечо вперед марш», «Прямо».	2		2
	Прохождение торжественным маршем	2		2
	Прохождение торжественным маршем	2		2
	Прохождение с песней	2		2
	Прохождение с песней	2		2
3.16.	**Промежуточный зачет**			
	Проверка полученных практических и теоретических знаний по пройденным темам.	2		2
4.	**Огневая подготовка**			
	Общие понятия о стрелковом оружие и боеприпасах.	2	2	
	. Автомат АК-74, история создания, принятия на вооружение. Основные ТТХ автомата АК-74, его преимущества и возможные недостатки. Полная и неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2	2	
	Выполнение команды «К бою!»	2		2
	Неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2		2
	Полная и неполная разборка, и сборка автомата АК74.	2		2
	Пневматическая винтовка. Принцип работы и назначение. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	2		2

	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя с упора, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 5 метров).	2	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2

	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 5 метров).	2	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, лёжа, дистанция 5 метров).	2	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, лёжа, дистанция 10 метров).	2		2
5	**Оказание первой помощи**			
	Первая помощь пострадавшим. Понятие, цели и задачи. Методы оценки поражения для принятия решения об оказании медицинской помощи пострадавшим.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе.	2		2
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Виды повязок.	2	2	
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.	2		2
	Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении.	2		2
	Первая помощь при травме позвоночника. ЧМТ.	2	2	
	Первая помощь при травме позвоночника. ЧМТ	2		2
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2	2	
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2
	Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ.	2	2	
	Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ	2		2

6.	**Защита от оружия массового поражения (ЗОМП)**

	Оружие массового поражения (ОМП). Боевые свойства и последствия применения.	2	2	
	Коллективные и индивидуальные средства защиты человека и населения в целом от ОМП. Противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК).	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 2 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 2 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 3 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2	2	

	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 4 в различных условиях обстановки.	2		2
7.	**Основы Рукопашного Боя**			
	История возникновения единоборств в мире и в нашей стране. Основы Рукопашного Боя	2	2	
	Исходное положение тела для выполнения защитных и атакующих действий в ударной технике	2		2
	Необходимость регулярных занятий и систематических повторений технических элементов	2	2	
	Техника выполнения ударов верхними конечностями (кулак, ладонь)	2		2
	Техника выполнения ударов верхними конечностями (локоть)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов верхними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов верхними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения ударов нижними конечностями (подошва стопы, взъем стопы, голень)	2		2
	Техника выполнения ударов нижними конечностями (колено)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов нижними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов нижними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Практическое занятие. Работа в парах выполнение ударов верхними и нижними конечностями и способы защиты	2		2
	Исходное положение тела для выполнения защитных и атакующих действий при проведении бросков	2	2	
	Группировка и кувырки, отработка приземления	2	2	
	Техника проведения броска через бедро	2		2
	Техника проведения броска через спину	2		2

	Техника проведения броска через себя с упором колена в корпус соперника	2		2
	Техника проведения броска со скручиванием вокруг своей оси	2		2
	Занятие в парах, практическое выполнение захватов и бросков с различных положений	2		2
	Определение уязвимости мест организма человека, нервные узлы, суставы и сочленения тела человека	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на лучезапястный сустав и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на локтевой сустав, и способы освобождения от захвата и выхода	2		2

	из болевого приёма.			
	Захват и проведение болевого приёма на плечевой сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват и проведение болевого приёма (ущемление) на голено-стопный сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на коленный сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват сзади и проведение болевого приёма на воротниковую зону, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват корпуса спереди, и способы освобождения от захвата.	2		2
	Занятия в парах условное выполнение болевых приёмов и освобождение от захватов	2		2
8.	**Общая физическая подготовка**			
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км Общефизические упражнения	2		2
	Подвижная игра «Салки»5-6 кл. Спортивная игра футбол 7-11 кл.	2		2
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. с автоматом АК-74 Развитие физических качеств	2		2
	Спортивная игра футбол 5 -6 кл. Спортивная игра баскетбол 7-11 кл.	2		2
	Военно - спортивные эстафеты Развитие скоростных качеств	2		2

	Бег средней интенсивности: 6 мин.-5-6 кл.; 10 мин.7-8 кл.; 20 мин.-9-10 -11 кл. Развитие силовых качеств. Спортивные игры	2		2
	Бег средней интенсивности: 7 мин.-5-6 кл.; 12 мин.7-8 кл.; 25 мин.-9-10 -11 кл. Развитие выносливости. Спортивные игры	2		2
	Бег средней интенсивности: 8 мин.-5-6 кл.; 15 мин.7-8 кл.; 30 мин.-9-10 -11 кл. Развитие силовых качеств	2		2
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. Развитие физических качеств	2		2
	Подвижные игры: 5-6 кл.-пионербол, дуэтбол, футбол Спортивные игры: 7-11 кл.- футбол, баскетбол, волейбол	2		2
	Марш-бросок в составе отряда	2		2
9.	**Парашютно-десантная подготовка**			
	История создания воздушно-десантных войск. Героические сражения и Герои - десантники	2	2	
	Ознакомление с парашютными системами, их видами и применением	2	2	
	Знакомство с укладкой парашютной системы Д-6 серии 4	2	2	
	Практическое выполнение укладки парашютной системы Д-6 серии 4	2		2
	Алгоритм действий парашютиста при штатных ситуациях	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста при штатных ситуациях	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в нештатных ситуациях	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в нештатных ситуациях	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае снижения на препятствия в частично штатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае снижения на препятствия в частично штатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае снижения на препятствия в нештатных ситуациях	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае снижения на препятствия в нештатных ситуациях	2		2

	Алгоритм действий парашютиста в случае зацепления стабилизирующей системы в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае зацепления стабилизирующей системы в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае нераскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2	2	
	действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае нераскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае частичного раскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае частичного раскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае применения скольжения в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае применения скольжения в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае схождения в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае схождения в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в ходе подготовки к приземлению в штатной/нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в ходе подготовки к приземлению в штатной/нештатной ситуации	2		2

	Алгоритм действий парашютиста в случае гашения купола в штатной/нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае гашения купола в штатной/нештатной ситуации	2		2
	Учебный прыжок с парашютной вышки	2		2
10.	**Тактическая подготовка**			
	Тактическая одежда и экипировка бойца специального назначения, её назначение и способы применения	2	2	
	Подгон оружия и экипировки под строение тела для успешного выполнения поставленных задач	2		2

	Условные сигналы и команды применяемые для взаимопонимания и взаимодействия между военнослужащими подразделения	2	2	
	Практическое занятие условные сигналы и команды применяемые для взаимопонимания и взаимодействия между военнослужащими подразделения	4		4
	Передвижение с условным выполнением прицельной стрельбы	2	2	
	Практическое занятие передвижение с условным выполнением прицельной стрельбы	4		4
	Смена магазина при выполнения условной прицельной стрельбы	2	2	
	Практическое занятие смена магазина с выполнением условной прицельной стрельбы	4		4
	Взаимодействие бойцов в составе группы во время движения со сменой магазина	4	4	
	Взаимодействие бойцов в составе группы во время движения со сменой магазина	6		6
	Взаимодействие бойцов в составе группы на слух (голосовая команда)	4	4	
	Взаимодействие бойцов в составе группы на слух (голосовая команда)	6		6
	Взаимодействие бойцов в составе группы на (визуальный контакт)	4	4	
	Взаимодействие бойцов в составе группы на (визуальный контакт)	6		6
11.	**Туристическая подготовка**			
	Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма	2	2	
	Виды туризма. Туристический инвентарь, одежда и снаряжение. Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма	2	2	
	Виды узлов и их применение	2	1	1
	Виды костров, способы их разведения и применения	2	1	1
	Виды палаток и способы их установки	4	2	2
	Организация и проведение однодневных и двухдневных походов.	2	2	
	Организация и проведение походов	2	2	
	продолжительностью более двух суток.			
12.	**Итоговое занятие**			
	Соревнования среди воспитанников	4		4

	Подведение итогов работы за учебный год.	2		2
	ИТОГО:	**180**	**96**	**84**

Содержание учебного плана

1. Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.

Правила поведения на учебном месте. Техника безопасности при проведении практических занятий. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД при следовании на и с занятий.

Практика: Укладка оборудование подготовка мат. части

Форма контроля: беседа, анкетирование, опрос, практическое задание.

2. Уставы ВС РФ.

История создания ВС РФ. Рода войск. Форма одежды и воинские звания. Уставы ВС РФ. Общие положения. Права и обязанности военнослужащего. Внутренний наряд по роте.
Обязанности. Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.

Практика: Отработка команд дежурного и дневального по роте.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

3. Строевая подготовка.

Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка. Практическое занятие по выполнения строевых приёмов одиночной строевой подготовки. Практическое занятие по выполнения строевых приёмов в составе отделения Практическое занятие по выполнения строевых приёмов в составе взвода.

Практика: Выполнение строевых приемов и движений без оружия.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

4. Промежуточный зачет.

Проверка полученных практических и теоретических знаний по пройденным темам
Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

5. Огневая подготовка.

Общие понятия о стрелковом оружие и боеприпасах. Автомат АК-74, история создания, принятия на вооружение. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Основные ТТХ автомата АК-74, его преимущества и возможные недостатки. Полная и неполная разборка и сборка автомата АК-74. Пневматическая винтовка. Принцип работы и назначение. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 5 метров).

Практика: Выполнение команды «К бою!», стрельба из ПВ.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

6. Оказание первой помощи.

Методы оценки поражения для принятия решения об оказании медицинской помощи пострадавшим. Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения. Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ.

Практика: Наложение повязок, кровоостанавливающего жгута, шин, переноска раненого.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

7. Защита от оружия массового поражения (ЗОМП).

Оружие массового поражения (ОМП). Боевые свойства и последствия применения. Коллективные и индивидуальные средства защиты человека и населения в целом от ОМП. Противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Назначение, способы применения и

нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки. Практическое выполнение армейского норматива № 3-а в различных условиях обстановки. Практическое выполнение армейского норматива № 7 в различных условиях обстановки.

Практика: Одевание противогаза, ОЗК, Л – 1.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

8. Основы Рукопашного Боя

Общее понятие о единоборствах их виды, история их возникновения. Строение организма человека, его биологические и физиологические особенности. Техника безопасности во время занятий и выполнения универсальных учебных действий (УУД). Ознакомление и разучивание универсальных двигательных действий при выполнении:

- ударов верхними конечностями: (кулак, ладонь, локоть) и нижними конечностями:(подошва стопы, взъём стопы, голень, колено)
- бросков через бедро, спину, через себя, с подхватом
- болевые приёмы на локтевой, плечевой, голеностопный, коленный суставы, и шейный отдел позвоночника

Практика: совершенствование УУД, спортивная форма и экипировка *Форма контроля*: беседа, показ, практическое задание, зачёт.

9. Общая физическая подготовка

Всестороннее физическое развитие ребенка, закладывание необходимых двигательных навыков и умений для дальнейшего формирование физически здоровой личности, готового служить на гражданском и военном поприщах.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу, тестирование

10. Парашютно-десантная подготовка

История создания воздушно-десантных войск. Героические сражения и Герои – десантники. Ознакомление с парашютными системами, их видами и применением

Знакомство и практическое выполнение укладки парашютной системы Д-6 серии 4

Алгоритм действий парашютиста при штатных ситуациях в нештатных ситуациях

Наземная отработка действий парашютиста при штатных ситуациях и в нештатных ситуациях

Практика: совершенствование действий парашютиста, спортивная форма и экипировка

Форма контроля: беседа, показ, практическое выполнение упражнений по наземной отработке, выполнение учебных прыжков на объектах ДОСААФ (парашютные вышки аэродромы).

11.Тактическая подготовка

Необходимость знаний, умений и навыков бойца специального назначения. Тактическая одежда и экипировка бойца специального назначения, её назначение и способы применения. Подгон оружия и экипировки под строение тела для успешного выполнения поставленных задач. Условные сигналы и команды, применяемые для взаимопонимания и взаимодействия между военнослужащими подразделения и их практическое выполнение. Практическое занятие передвижение с условным выполнением прицельной стрельбы Смена магазина при выполнения условной прицельной стрельбы.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу, тестирование

12. Туристическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма

Виды туризма. Туристический инвентарь, одежда и снаряжение. Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма. Виды узлов и их применение. Виды костров, способы их разведения и применения. Виды палаток и способы их установки.

Организация и проведение однодневных и двухдневных походов.

Практика: уметь применить полученные знания, спортивная форма и экипировка
Форма контроля: беседа, показ, практическое выполнение.

13. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу,

Учебно-тематический план («Продвинутый уровень»)
3-ий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов		
№ п/п	Темы	Всего	Теория	Практика
1	**Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.**			
	Правила поведения на учебном месте. Техника 2 2 безопасности при проведении практических занятий. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД при следовании на обратно, а так же во время занятий по темам. *Практика:* Уход за экипировкой, укладка инвентаря оборудование подготовка мат. части	занятия и	и	
2	**Уставы ВС РФ**			
	История создания ВС РФ. Рода войск.	2	2	
	Форма одежды и воинские звания.	2	2	
	Уставы ВС РФ. Общие положения.	2	2	
	Права и обязанности военнослужащего. Внутренний наряд по роте. Обязанности.	2	2	
	Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.	2		2
	Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.	2		2
3	**Строевая подготовка**			
	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка	2	2	
	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка	2	2	
	Строевая стойка, команды «Становись», Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»	2		2
	Походный и строевой шаг, шаг на месте.	2		2
	Повороты на месте	2		2
	Повороты в движении	2		2
	. Действие военнослужащего в строю.	2		2
	Выход из строя, постановка в строй	2		2
	Подход – отход от начальника.	2		2

	Строевые приемы в составе подразделения Перестроение. Выполнение команды «Разомкнись – сомкнись», действия направляющего – замыкающего.	2		2
	Выполнение команд «Правое, левое плечо вперед марш»,/ «Прямо».	2		2
	Прохождение торжественным маршем	2		2

	Прохождение торжественным маршем	2		2
	Прохождение с песней	2		2
	Прохождение с песней	2		2
	Промежуточный зачет	**2**		**2**
	Проверка полученных практических и теоретических знаний по пройденным темам.	2		2
4.	**Огневая подготовка**			
	Общие понятия о стрелковом оружие и боеприпасах.	2	2	
	Автомат АК-74, история создания, принятия на вооружение. Основные ТТХ автомата АК-74, его преимущества и возможные недостатки. Полная и неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2	2	
	Выполнение команды «К бою!»	2		2
	Неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2		2
	Полная и неполная разборка, и сборка автомата АК-74.	2		2
	Пневматическая винтовка. Принцип работы и назначение. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, сидя с упора, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, сидя, дистанция 5 метров).	2	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, сидя, дистанция 10 метров).	2		2

	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, стоя, дистанция 5 метров).	2	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, стоя, дистанция 5 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, стоя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, стоя, дистанция 10 метров).	2		2
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, лёжа, дистанция 5 метров).	2	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение №2, лёжа, дистанция 10 метров).	2		2
5	**Оказание первой помощи**			
	Первая помощь пострадавшим. Понятие, цели и задачи. Методы оценки поражения для принятия решения об оказании медицинской помощи пострадавшим.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе.	2		2
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Виды повязок.	2	2	
	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.	2		2
	Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении.	2	2	
	Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении.	2		2
	Первая помощь при травме позвоночника. ЧМТ.	2	2	
	Первая помощь при травме позвоночника. ЧМТ	2		2
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2	2	
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2

	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения.	2		2
	Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ.	2	2	
	Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ	2		2
6.	**Защита от оружия массового поражения (ЗОМП)**			
	Оружие массового поражения (ОМП). Боевые свойства и последствия применения.	2	2	
	Коллективные и индивидуальные средства защиты человека и населения в целом от ОМП. Противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК).	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №1 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №1 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №1 в различных условиях обстановки.			
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №1 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №2 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №2 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №3 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №3 в различных условиях обстановки.	2		2

	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №3 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №3 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №4 в различных условиях обстановки.	2	2	
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №4 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №4 в различных условиях обстановки.	2		2
	Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива №4 в различных условиях обстановки.	2		2
7.	**Основы Рукопашного Боя**			
	История возникновения единоборств в мире и в нашей стране. Основы Рукопашного Боя	2	2	
	Исходное положение тела для выполнения защитных и атакующих действий в ударной	2		2

	технике			
	Необходимость регулярных занятий и систематических повторений технических элементов	2	2	
	Техника выполнения ударов верхними конечностями (кулак, ладонь)	2		2
	Техника выполнения ударов верхними конечностями (локоть)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов верхними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов верхними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения ударов нижними конечностями (подошва стопы, взъем стопы, голень)	2		2

	Техника выполнения ударов нижними конечностями (колено)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов нижними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Техника выполнения защиты от ударов нижними конечностями (блоки, отбивы, уходы)	2		2
	Практическое занятие. Работа в парах выполнение ударов верхними и нижними конечностями и способы защиты	2		2
	Исходное положение тела для выполнения защитных и атакующих действий при проведении бросков	2	2	
	Группировка и кувырки, отработка приземления	2	2	
	Техника проведения броска через бедро	2		2
	Техника проведения броска через спину	2		2
	Техника проведения броска через себя с упором колена в корпус соперника	2		2
	Техника проведения броска со скручиванием вокруг своей оси	2		2
	Занятие в парах, практическое выполнение захватов и бросков с различных положений	2		2
	Определение уязвимости мест организма человека, нервные узлы, суставы и сочленения тела человека	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на лучезапястный сустав и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на локтевой сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват и проведение болевого приёма на плечевой сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват и проведение болевого приёма (ущемление) на голено-стопный сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из	2		2

	болевого приёма.			
	Захват и проведение болевого приёма на коленный сустав, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2
	Захват сзади и проведение болевого приёма на воротниковую зону, и способы освобождения от захвата и выхода из болевого приёма.	2		2

	Захват корпуса спереди, и способы освобождения от захвата.	2		2
	Занятия в парах условное выполнение болевых приёмов и освобождение от захватов	2		2
8.	**Общая физическая подготовка**			
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км Общефизические упражнения	2		2
	Подвижная игра «Салки»5-6 кл. Спортивная игра футбол 7-11 кл.	2		2
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. с автоматом АК-74 Развитие физических качеств	2		2
	Спортивная игра футбол 5 -6 кл. Спортивная игра баскетбол 7-11 кл.	2		2
	Военно - спортивные эстафеты Развитие скоростных качеств	2		2
	Бег средней интенсивности: 6 мин.-5-6 кл.; 10 мин.7-8 кл.; 20 мин.-9-10 -11 кл. Развитие силовых качеств. Спортивные игры	2		2
	Бег средней интенсивности: 7 мин.-5-6 кл.; 12 мин.7-8 кл.; 25 мин.-9-10 -11 кл. Развитие выносливости. Спортивные игры	2		2
	Бег средней интенсивности: 8 мин.-5-6 кл.; 15 мин.7-8 кл.; 30 мин.-9-10 -11 кл. Развитие силовых качеств	2		2
	Кросс по пересечённой местности 1-2-3 км. Развитие физических качеств	2		2
	Подвижные игры: 5-6 кл.-пионербол, дуэтбол, футбол Спортивные игры: 7-11 кл.- футбол, баскетбол, волейбол	2		2
	Марш-бросок в составе отряда	2		2
9.	**Парашютно-десантная подготовка**			
	История создания воздушно-десантных войск. Героические сражения и Герои - десантники	2	2	
	Ознакомление с парашютными системами, их видами и применением	2	2	
	Знакомство с укладкой парашютной системы Д6 серии 4	2	2	
	Практическое выполнение укладки парашютной системы Д-6 серии 4	2		2
	Алгоритм действий парашютиста при штатных ситуациях	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста при штатных ситуациях	2		2

	Алгоритм действий парашютиста в нештатных ситуациях	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в нештатных ситуациях	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае снижения на препятствия в частично штатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае снижения на препятствия в частично штатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае снижения на препятствия в нештатных ситуациях	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае снижения на препятствия в нештатных ситуациях	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае зацепления стабилизирующей системы в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае зацепления стабилизирующей системы в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае нераскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2	2	
	действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае нераскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае частичного раскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста при вводе в действие запасного парашюта в случае частичного раскрытия основного парашюта в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае применения скольжения в нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае применения скольжения в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае схождения в нештатной ситуации	2	2	

	Наземная отработка действий парашютиста в случае схождения в нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в ходе подготовки к приземлению в штатной/нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в ходе подготовки к приземлению в штатной/нештатной ситуации	2		2
	Алгоритм действий парашютиста в случае гашения купола в штатной/нештатной ситуации	2	2	
	Наземная отработка действий парашютиста в случае гашения купола в штатной/нештатной ситуации	2		2
	Учебный прыжок с парашютной вышки	2		2
10.	**Тактическая подготовка**			
	Тактическая одежда и экипировка бойца специального назначения, её назначение и способы применения	2	2	
	Подгон оружия и экипировки под строение тела для успешного выполнения поставленных задач	2		2
	Условные сигналы и команды применяемые для взаимопонимания и взаимодействия между военнослужащими подразделения	2	2	
	Практическое занятие условные сигналы и команды применяемые для взаимопонимания и взаимодействия между военнослужащими подразделения	4		4
	Передвижение с условным выполнением прицельной стрельбы	2	2	
	Практическое занятие передвижение с условным выполнением прицельной стрельбы	4		4
	Смена магазина при выполнения условной прицельной стрельбы	2	2	
	Практическое занятие смена магазина с выполнением условной прицельной стрельбы	4		4
	Взаимодействие бойцов в составе группы во время движения со сменой магазина	4	4	
	Взаимодействие бойцов в составе группы во время движения со сменой магазина	6		6
	Взаимодействие бойцов в составе группы на слух (голосовая команда)	4	4	
	Взаимодействие бойцов в составе группы на слух (голосовая команда)	6		6

	Взаимодействие бойцов в составе группы на (визуальный контакт)	4	4	
	Взаимодействие бойцов в составе группы на (визуальный контакт)	6		6
11.	**Туристическая подготовка**			
	Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма	2	2	
	Виды туризма. Туристический инвентарь, одежда и снаряжение. Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма	2	2	
	Виды узлов и их применение	2	1	1
	Виды костров, способы их разведения и применения	2	1	1
	Виды палаток и способы их установки	4	2	2
	Организация и проведение однодневных и двухдневных походов.	2	2	
	Организация и проведение походов продолжительностью более двух суток.	2	2	
12.	**Итоговое занятие**			
	Соревнования среди воспитанников	4		4
	Подведение итогов работы за учебный год.	2		2
	ИТОГО	**360**	**116**	**244**

Содержание программы

1. Вводный блок. Техника безопасности до, во время и после занятий.

Правила поведения на учебном месте. Техника безопасности при проведении практических занятий. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД при следовании на и с занятий.

Практика: Укладка оборудование подготовка мат. части

Форма контроля: беседа, анкетирование, опрос, практическое задание.

2. Уставы ВС РФ.

История создания ВС РФ. Рода войск. Форма одежды и воинские звания. Уставы ВС РФ. Общие положения. Права и обязанности военнослужащего. Внутренний наряд по роте. Обязанности. Практическое выполнение обязанностей дежурного и дневального по роте.

Практика: Отработка команд дежурного и дневального по роте.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

3. Строевая подготовка.

Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строи отделения и взвода, роты, батальона, полка. Практическое занятие по выполнения строевых приёмов одиночной строевой подготовки. Практическое занятие по выполнения строевых приёмов в составе отделения Практическое занятие по выполнения строевых приёмов в составе взвода.

Практика: Выполнение строевых приемов и движений без оружия.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

4. Промежуточный зачет.

Проверка полученных практических и теоретических знаний по пройденным темам *Форма контроля*: беседа, опрос, практическое задание.

5. Огневая подготовка.

Общие понятия о стрелковом оружие и боеприпасах. Автомат АК-74, история создания, принятия на вооружение. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Основные ТТХ автомата АК-74, его преимущества и возможные недостатки. Полная и неполная разборка и сборка автомата АК-74. Пневматическая винтовка. Принцип работы и назначение. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Практические стрельбы из пневматической винтовки (упражнение № 2, сидя, дистанция 5 метров).

Практика: Выполнение команды «К бою!», стрельба из ПВ.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

6. Оказание первой помощи.

Методы оценки поражения для принятия решения об оказании медицинской помощи пострадавшим. Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при обильном кровотечении, артериальном кровотечении. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, остановке дыхания и сердцебиения. Первая медицинская помощь при поражениях АХОВ.

Практика: Наложение повязок, кровоостанавливающего жгута, шин, переноска раненого.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

7. Защита от оружия массового поражения (ЗОМП).

Оружие массового поражения (ОМП). Боевые свойства и последствия применения. Коллективные и индивидуальные средства защиты человека и населения в целом от ОМП. Противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Назначение, способы применения и нормативы выполнения упражнений. Практическое выполнение армейского норматива № 1 в различных условиях обстановки. Практическое выполнение армейского норматива № 3-а в различных условиях обстановки. Практическое выполнение армейского норматива № 7 в различных условиях обстановки. *Практика:* Одевание противогаза, ОЗК, Л – 1.

Форма контроля: беседа, опрос, практическое задание.

8. Основы Рукопашного Боя

Общее понятие о единоборствах их виды, история их возникновения. Строение организма человека, его биологические и физиологические особенности. Техника безопасности во время занятий и выполнения универсальных учебных действий (УУД). Ознакомление и разучивание универсальных двигательных действий при выполнении:

- ударов верхними конечностями: (кулак, ладонь, локоть) и нижними конечностями:(подошва стопы, взъём стопы, голень, колено)
- бросков через бедро, спину, через себя, с подхватом
- болевые приёмы на локтевой, плечевой, голеностопный, коленный суставы, и шейный отдел позвоночника

Практика: совершенствование УУД, спортивная форма и экипировка *Форма контроля*: беседа, показ, практическое задание, зачёт.

9. Общая физическая подготовка

Всестороннее физическое развитие ребенка, закладывание необходимых двигательных навыков и умений для дальнейшего формирование физически здоровой личности, готового служить на гражданском и военном поприщах.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу, тестирование

10. Парашютно-десантная подготовка

История создания воздушно-десантных войск. Героические сражения и Герои – десантники. Ознакомление с парашютными системами, их видами и применением

Знакомство и практическое выполнение укладки парашютной системы Д-6 серии 4

Алгоритм действий парашютиста при штатных ситуациях в нештатных ситуациях

Наземная отработка действий парашютиста при штатных ситуациях и в нештатных ситуациях

Практика: совершенствование действий парашютиста, спортивная форма и экипировка

Форма контроля: беседа, показ, практическое выполнение упражнений по наземной отработке, выполнение учебных прыжков на объектах ДОСААФ (парашютные вышки аэродромы).

11.Тактическая подготовка

Необходимость знаний, умений и навыков бойца специального назначения. Тактическая одежда и экипировка бойца специального назначения, её назначение и способы применения. Подгон оружия и экипировки под строение тела для успешного выполнения поставленных задач. Условные сигналы и команды, применяемые для взаимопонимания и взаимодействия между военнослужащими подразделения и их практическое выполнение. Практическое занятие передвижение с условным выполнением прицельной стрельбы Смена магазина при выполнения условной прицельной стрельбы.

Форма контроля: анализ достижений, зачеты по пройденному курсу, тестирование

12. Итоговое занятие. Туристическая подготовка. Подведение результатов программы

Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма.

Виды туризма. Туристический инвентарь, одежда и снаряжение. Правила поведения и техника безопасности во время походов и других видов туризма. Виды узлов и их применение. Виды костров, способы их разведения и применения. Виды палаток и способы их установки. Подведение итогов работы за учебный год.

Практика: уметь применить полученные знания, спортивная форма и экипировка

Форма контроля: беседа, показ, практическое выполнение, анализ достижений, зачеты по пройденному курсу.

1.2. Планируемые результаты программы

Ожидаемые результаты (1-ый год обучения) Будут знать и уметь:

- знания в области военной истории России, организации современных ВС РФ;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- уверенно обращаться со стрелковым оружием и боеприпасами (учебными).

Ожидаемые результаты (2-ой год обучения) Будут знать и уметь:

- знать основные главы строевого Устава ВС РФ;
- знать что такое строй, уметь выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- знать и уметь выполнять основные элементы рукопашного боя и самообороны;

- уверенно и правильно использовать средства коллективной и индивидуальной защиты от средств массового поражения;
- иметь практические навыки стрельбы из пневматического оружия. **Ожидаемые результаты (3-ий год обучения) Будут знать и уметь:**
- знать основные главы строевого Устава ВС РФ;
- знать что такое строй, уметь выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- знать и уметь выполнять основные элементы рукопашного боя и самообороны;
- уверенно и правильно использовать средства коллективной и индивидуальной защиты от средств массового поражения;
- иметь практические навыки стрельбы из пневматического оружия;
- знать и практически выполнять наземные упражнения по парашютно-десантной подготовке;
- знать первую доврачебную помощь; знать основы тактической подготовки;
- знать и освоить основные навыки туризма.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты: **Личностные**

- сформирована самостоятельная познавательная деятельность; сформировано внимание, целеустремленность и трудолюбие. **Метапредметные**
- развиты творческие способности у детей, расширен кругозор;
- повышены коммуникативные навыки у школьников, умеют эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. **Предметные**
- сформированы, у подрастающего поколения чувства гордости за свою Родину, ее народ, историю и ратную славу, изучение и развитие интереса к героическим страницам истории Отечества;
- получены знания в области военной службы и гражданской обороны; привиты главные ценности в системе духовно-нравственного воспитания;
- сформированы стремления к здоровому образу жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия проводятся в МАОУ СОШ №13 в кабинете №1, спортивном зале, зале самбо (просторное и освещенное помещение), где находится следующее: мебель: столы и стулья для учащихся, стол и стул для педагога; тренажеры: тренажер для проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца; оборудование: макеты автомата Калашникова, пневматические винтовки, комплекты общевойсковых защитных костюмов, костюм Л – 1, противогазы ГП – 5, ГП – 7В, респираторы, гимнастические коврики.

Информационное обеспечение: интернет ресурсы: www.mil.ru www.yunarmy.ru www.weapons-world.ru www.consultant.ru**.**

Кадровое обеспечение: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методическое обеспечение: при реализации программы используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Виды контроля и сроки проведения:

Входящий контроль*:* проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль*:* проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль*:* проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль*:* проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 к ОПДО МАОУ СОШ №13 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Список литературы

Литература для педагога

1. Безопасность жизнедеятельности: Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций. М.: АСТ, 2018.
2. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 2016.
3. Вестник военной информации. 2019. № 1-12.
4. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. 2020. № 5.
5. Военная психология и педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. генералполковника В. Ф. Кулакова. М.: Совершенство, 2019.
6. Военный энциклопедический словарь. М.: Воениздат, 2018.
7. Всемирная история: В 24 т. Минск: Литература, 2016.
8. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. 2020. № 2.

9. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ / Под ред. В.А. Золотарева, В.В. Марущенко. 3-е изд. М.: Русь-РКБ, 2019.
10. ОБЖ: Основы безопасности жизни.2016–2017. № 1-12.

Литература для учащихся (родителей)

1. Уставы ВС РФ
2. Начальная военная подготовка А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин, под ред. Ю.А. Науменко 2018г.