

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №55

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №55
протокол №1 от 29.08.2025г



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №55
О.Б. Коробейщикова
Приказ № 244 от 29.08.2025 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Юные патриоты»**

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Ноль
Алексей Вилиевич,
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Актуальность программы
 - 1.1.3. Отличительные особенности программы
 - 1.1.4. Адресат программы
 - 1.1.5. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план программы
 - 1.4.2. Содержание учебного плана программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные патриоты» (далее – программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 55 (далее – МБОУ СОШ №55) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральным закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральным закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указом Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
16. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О

методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Уставом МБОУ СОШ №55.

1.1.1. Направленность программы – социально-гуманитарная.

Социально-гуманитарная составляющая программы «Юные патриоты» направлена на формирование гармонично развитой личности гражданина-патриота, готового к службе Отечеству и активной жизнедеятельности. Особое внимание уделяется военно-прикладным видам спорта, физическим нагрузкам, соответствующим возрастным особенностям детей и подростков, а также мероприятиям, развивающим физическую выносливость, силу воли и дисциплину.

1.1.2. Актуальность программы

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения сегодня является одной из приоритетных задач государства и общества. Содержание программы охватывает проблемы патриотического, гражданского и нравственного воспитания, формирования культуры поведения, творчества и профессионального самоопределения. А также ориентировано на освоение социальных ценностей, формирования гражданского сознания, чувств и поведения воспитанников, подготовки их к жизни в обществе и выполнению гражданского долга — службе в вооруженных силах Российской Армии. Такая необходимость связана в связи с падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки. На сегодняшний день обстановка в стране и в мире требует возрождения системы патриотического воспитания молодежи, подготовки ее к защите Родины, так как патриотизм – это важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности и безопасности государства.

Содержание программы ориентировано не только на формирование и развитие специальных умений и навыков в области военной подготовки, но и на формирование универсальных учебных действий, позволяющих воспитанникам более успешно адаптироваться в социуме, достичь определенного личностного роста и социальных результатов в повседневной жизни.

Новизна образовательной программы состоит в разработке содержания учебных

дисциплин (модулей), обеспечивающих целостность процесса физического, интеллектуального и духовного развития личности обучающегося. Реализация некоторых направлений программы осуществляется посредством сетевого взаимодействия с организациями города.

Педагогическая целесообразность

- данная образовательная программа является одной из моделей патриотического воспитания подростков;
- комплексный подход к организации занятий с детьми и подростками обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию, профилактику асоциального поведения;
- педагогический эффект заключается в обеспечении прочности знаний, умений и навыков обучающихся, сформированности компетенций в области безопасного поведения, самозащиты, у подростков - психологическая готовность к службе в вооруженных силах РФ.

1.1.3. Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она совмещает физическую, гуманитарную и специальную подготовку и направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности: военно-патриотическое воспитание, общая и специальная физическая подготовка, медицинская подготовка, огневая подготовка.

Обучение организовано по модулям, каждый из которых посвящен определенной тематике. Большое внимание уделяется практическим заданиям, проектам и мероприятиям, позволяющим применить полученные знания на практике. Каждый обучающийся программы имеет возможность взаимодействовать с опытными наставниками, экспертами в различных областях, что обеспечивает индивидуальный подход и поддержку.

1.1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся: от 9 до 17 лет

Характеристика возрастных особенностей: дети, стремящиеся познавать новое, интересующиеся социальными вопросами, проявляющие активность в коллективной деятельности.

Количество учащихся: 15 человек

Формирование учебных групп: набор в группу происходит для всех желающих с сформированной мотивацией.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы: 204 часа

Программа рассчитана на 3 года обучения:

Модуль 1 – 1 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 2 – 2 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 3 – 3 год обучения – 68 часа в год;

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность занятий: 40 минут

Общее количество часов в неделю: 2 часа

Занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа, из расчета 34 учебные недели в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации процесса: объединение учащихся разных возрастных категорий.

Формы реализации программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: беседы, диалоги, размышления, тренировки, выступления, тестирования, практические занятия и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: соревнования, сдача нормативов, тестирования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, совершенствование знаний и навыков по основам воинской службы и специальной подготовке.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, освоение техник выполнения физических упражнений и правил безопасности;
- обучение владению средствами индивидуальной защиты, оказанию первой медицинской помощи, выполнению нормативов;
- изучение истории и традиций Вооруженных Сил РФ;
- освоение основ безопасности жизнедеятельности;
- изучение правил здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, гордости за историю и традиции своей страны, почитания ветеранов и защитников Отечества;
- формирование положительных черт характера: храбрости, благородства, чести, ответственности, дисциплины, исполнительности;
- вовлечение подростков в активные занятия спортом;
- формирование командного духа и взаимовыручки.

Развивающие:

- развитие физических качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация движений;
- укрепление иммунной системы, улучшение кровообращения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- развитие эмоционально-волевой сферы, повышение стрессоустойчивости, уверенности в себе, умения контролировать эмоции;
- формирование позитивного самовосприятия, веры в собственные силы, стремление достигать высот в спорте и жизни.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные патриоты» обучающийся формирует и демонстрирует следующие компетенции:

Обучающие результаты:

- владение основными видами спортивных упражнений, нормами ГТО, способами оказания первой медицинской помощи;
- осведомленность о вооружении, формах и функциях подразделений Вооруженных Сил РФ, истории войн и локальных конфликтов;
- умение выполнять строевые упражнения.

Воспитательные результаты:

- сформированность патриотического сознания;
- развитие гражданской позиции;
- формирование здорового образа жизни;
- уважение к воинским традициям;
- готовность к защите Отечества.

Развивающие результаты:

- улучшение физической формы, повышение выносливости, скорости реакций, улучшение физиологического состояния организма;
- устойчивость к стрессовым ситуациям, умение спокойно реагировать на трудности и препятствия;
- радость от достижения спортивных результатов, вера в собственные силы, готовность брать на себя ответственность за поступки и судьбу страны;
- умение выполнять строевые упражнения.

Результатом изучения теории гражданского воспитания является развитие у обучающихся широкого круга компетентностей — социально-адаптивной (гражданственной), когнитивной (познавательной), информационно-технологической, коммуникативной.

Предметные результаты обучения:

- умение изучать и систематизировать информацию из различных источников, раскрывая ее социальную значимость и познавательную ценность;
- расширение опыта оценочной деятельности на основе осмысления деятельности известных личностей своей страны и человечества в целом.

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны знать:

Модуль 1

- основные составляющие здорового образа жизни;
- ратные страницы истории Отечества;
- строи, их элементы. Обязанности перед построением и в строю;
- санитарные посты и дружины;
- виды медицинской помощи;
- правила действия при воздействии любых неблагоприятных факторов внешней среды, преодолевать стрессоры выживания;
- типы и виды узлов;
- роль и место физической культуры в общей системе воспитания;
- нормативные требования по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены.

Уметь:

- выполнять предварительную и исполнительную команды;
- отвечать на приветствие на месте;
- идти строевым шагом. Поворачиваться на месте и в движении;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- пользоваться знаниями на практике;
- совершать кроссы;
- выполнять нормативы.

Модуль 2

В результате изучения дисциплины курсанты должны знать:

- содержание воинских Уставов;
- основы военной службы;
- строи, их элементы. Обязанности курсанта перед построением и в строю;
- виды медицинской помощи;
- назначение и устройство аптечки;
- типы и виды узлов;
- основы выживания и самоспасения;
- влияние физических упражнений на организм человека;

- нормативные требования по физической подготовке;
- меры предупреждения травматизма.

Уметь:

- выполнять предварительную и исполнительную команды;
- отвечать на приветствие на месте;
- идти строевым шагом. Поворачиваться на месте и в движении;
- накладывать жгут, повязки;
- применять аптечку;
- пользоваться знаниями на практике;
- совершать кроссы;
- выполнять нормативы.

Модуль 3

В результате изучения дисциплины курсанты должны знать:

- содержание воинских Уставов;
- основы военной службы;
- обязанности перед построением и в строю;
- правила действия при воздействии любых неблагоприятных факторов внешней среды, преодолевать стрессоры выживания;
- назначение и устройство аптечки.
- нормативные требования по физической подготовке.

Уметь:

- выполнять команды;
- отвечать на приветствие на месте;
- идти строевым шагом;
- пользоваться знаниями на практике;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- применять аптечку;
- совершать марш-бросок в составе группы.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Программа представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.4.1. Учебный план программы «Патриоты России»

Название модуля	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1 год обучения	68	11	57	зачет
2 год обучения	68	11	57	зачет
3 год обучения	68	11	57	зачет

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по годам обучения								
		I год			II год			III год		
		Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика
1	Военно-историческая подготовка	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2	Строевая подготовка	18	2	16	18	2	16	18	2	16
3	Общая медицинская подготовка	10	4	6	10	4	6	10	4	6
4	Огневая подготовка	8	2	6	8	2	6	8	2	6
5	Топографическая и туристская подготовка, ориентирование	6	1	5	6	1	5	6	1	5
6	Основы выживания	6	1	5	6	1	5	6	1	5
7	физическая подготовка	18	-	18	18	-	18	18	-	18
	Итого	68	12	56	68	11	57	68	11	57

**Календарно-тематическое планирование
Модуль 1.**

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
Военно-историческая подготовка (2 часа)			
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Основы обороны и безопасности государства.	1	-
2	Воинские звания, знаки различия и форма одежды в Российской Армии. Уставы Вооружённых Сил РФ	1	-
Строевая подготовка (18 часа)			
3	Общие положения. Строй и управление им, передвижение в строю.	1	-
4	Обязанности перед построением и в строю.	1	-
5	Строевые приёмы и движение без оружия.	-	1
6	Отработка строевых приемов.	-	2
7	Строевая стойка. Повороты на месте. Движение.	-	1
8	Повороты в движении. Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику.	-	2

9	Отработка строевых приемов.	-	4
10	Строй отделения, взвода и роты в пешем порядке.	-	1
11	Строевые приёмы и движения.	-	2
12	Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.	-	1
13	Отработка строевых приемов.	-	2
Общая медицинская подготовка (10 часа)			
14	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1	-
15	Первая медицинская помощь при ранениях.	1	1
16	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	1	1
17	Первая медицинская помощь при обмороке и шоке.	1	1
18	Отработка навыков оказания первой медицинской помощи.	-	3
Огневая подготовка (8 часа)			
19	Основы стрельбы. Понятие выстрела. Правила стрельбы.	1	-
20	Уход за оружием, его хранение и бережение.	-	1
21	Общие положения. Особенности чистки и смазки оружия. Хранение и бережение оружия.	1	1
22	Выполнение практических заданий	-	4
Топографическая подготовка и ориентирование. Основы выживания. (6 часа)			
23	Базовые навыки ориентирования. Топографические и специальные карты. Условные знаки.	1	-
24	Компас.	-	1
25	Измерение расстояний на местности и на карте.	-	1
26	Ориентирование с помощью карты в походе.	-	1
27	Ориентирование по местным предметам.	-	2
Основы выживания (6 часов)			
28	Факторы выживания.	1	-
29	Организация походного быта.	-	1
30	Добывание огня.	-	1
31	Питание в походе.	-	2
32	Обеспечение безопасности в походе.	-	1
Физическая подготовка (18 часов)			
33	Основы физической подготовки. Стойки и передвижения.	-	-
34	Подвижные игры и эстафеты.	-	2
35	ОФП, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	2
36	Гимнастические упражнения.	-	2
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	-	4
38	ОФП, подтягивание на перекладине, метание гранаты	-	2
39	ОФП, бег. Спортивные игры: футбол	-	3

40	Полоса препятствий	-	3
Итого: 68 часа		12	56

Модуль 2

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
Военно-историческая подготовка (2 часа)			
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1	-
2	Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. Высокое звание «Солдат». Уставы Вооружённых Сил РФ.	1	-
Строевая подготовка (18 часов)			
3	Обязанности перед построением и в строю.	2	-
4	Строй отделения, взвода и роты в пешем порядке.	-	2
5	Строевые приёмы и движение.	-	3
6	Походный строй. Строевые приёмы и движение без оружия.	-	6
7	Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику.	-	3
8	Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.	-	3
Общая медицинская подготовка (10 часов)			
9	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1	-
10	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1	1
11	Первая медицинская помощь при вывихах, разрывов связок и растяжении. Первая медицинская помощь при переломах	1	1
12	Первая медицинская помощь при ожогах. Первая медицинская помощь при отморожениях.	1	1
13	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током и молнией.	-	1
14	Транспортировка пострадавших. Зачёт.	-	2
Огневая подготовка (8 часов)			
15	Основы стрельбы. Понятие выстрела. Правила стрельбы.	1	-
16	Уход за оружием, его хранение и сбережение.	-	1
17	Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова.	1	-
18	Разборка и сборка автомата. Работа частей и механизмов автомата.	-	2
19	Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.	-	1
20	Выполнение практических заданий	-	2
Топографическая подготовка и ориентирование. Основы выживания (6 часа)			

21	Базовые навыки ориентирования. Топографические и специальные карты.	1	-
22	Условные знаки.	-	1
23	Компас.	-	1
24	Измерение расстояний на местности и на карте.	-	1
25	Ориентирование с помощью карты в походе.	-	1
26	Ориентирование по местным предметам.	-	1
Основы выживания (6 часов)			
27	Факторы выживания.	1	-
28	Организация походного быта.	-	1
29	Добывание огня.	-	1
30	Питание в походе.	-	2
31	Обеспечение безопасности в походе.	-	2
Физическая подготовка (18 часов)			
32	Основы физической подготовки	-	1
33	Стойки и передвижения.	-	2
34	Подвижные игры и эстафеты.	-	1
35	ОФП, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	2
36	Гимнастические упражнения.	-	1
37	ОФП, метание гранаты. Спортивные игры: баскетбол	-	2
38	ОФП, подтягивание на перекладине. Плавание.	-	2
39	Спортивные игры: волейбол	-	1
40	ОФП, бег. Спортивные игры: футбол	-	2
41	Полоса препятствий	-	4
42	Итого: 68 часов	11	57

Модуль 3

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
Военно-историческая подготовка (2 часа)			
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Основы обороны и безопасности государства.	1	-
2	Уставы Вооружённых Сил РФ.	1	-
Строевая подготовка (18 часов)			
3	Обязанности перед построением и в строю.	1	-
4	Строй отделения, взвода и роты в пешем порядке.	-	2
5	Строевые приёмы и движение.	1	4
6	Походный строй. Строевые приёмы и движение без оружия.	-	6
7	Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику.	-	2
8	Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.	-	2
Общая медицинская подготовка (10 часов)			
9	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1	-
10	Первая медицинская помощь при утоплении	1	1

11	Первая медицинская помощь при вывихах, разрывов связок и растяжении. Первая медицинская помощь при переломах	1	1
12	Первая медицинская помощь при укусах змей и ядовитых насекомых.	1	1
13	Транспортировка пострадавших	-	3
Огневая подготовка (8 часов)			
14	Пневматическая винтовка ИЖ-22.	1	-
15	Приемы стрельбы из пневматической винтовки.	-	1
16	Правила стрельбы из винтовки.	1	-
17	Уход за оружием, его хранение и бережение. Особенности чистки и смазки пневматической винтовки.	-	2
18	Стрельба из пневматической винтовки.	-	2
19	Уход за винтовкой.	-	1
Топографическая подготовка и ориентирование. Основы выживания (6 часов)			
20	Базовые навыки ориентирования. Топографические и специальные карты.	1	-
21	Условные знаки.	-	1
22	Компас.	-	1
23	Измерение расстояний на местности и на карте.	-	1
24	Ориентирование с помощью карты в походе.	-	1
25	Ориентирование по местным предметам.	-	1
Основы выживания (6 часов)			
26	Факторы выживания.	1	-
27	Организация походного быта.	-	1
28	Добывание огня.	-	1
29	Питание в походе.	-	1
30	Верёвки и узлы.	-	1
31	Обеспечение безопасности в походе.	-	1
Физическая подготовка (18 часов)			
32	Основы физической подготовки. Стойки и передвижения.	-	1
33	Подвижные игры и эстафеты.	-	3
34	ОФП, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	2
35	Гимнастические упражнения.	-	2
36	ОФП, метание гранаты. Спортивные игры: баскетбол	-	2
37	ОФП, подтягивание на перекладине. Спортивные игры: волейбол	-	2
38	ОФП, бег. Спортивные игры: футбол	-	2
39	Плавание.	-	1
40	Полоса препятствий	-	3
	Итого: 68 часа	11	57

1.4.2. Содержание учебного плана программы
Модуль 1

№ п/п	Тема	Теория	Практика
Раздел 1. Военно-историческая подготовка			
1	Введение	Знакомство. Знакомство с планом работы, расписанием занятий, Уставом. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.	Разговоры, обсуждения
2	Основы обороны и безопасности государства.	Конституция РФ. Права и свободы человека. Вооружённые Силы России. История создания.	Разговоры, обсуждения
3	Воинские звания, знаки различия и форма одежды в Российской Армии.	История военной формы.	Разговоры, обсуждения
4	Уставы Вооружённых Сил РФ.	Устав внутренней службы ВС. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания, знаки различия и форма одежды. Знамя части - символ воинской чести, доблести и славы.	Разговоры, обсуждения
Раздел 2. Строевая подготовка			
1	Обязанности перед построением и в строю	Строй и управление ими	Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команда. Место в строю, порядок его занятия и действия в движении. Поведение в строю
2	Строй отделения, взвода и роты в пешем порядке	-	Строй взвода. Развернутый и походный строй. Перестроение из одношереножного в двухшереножный, из развернутого в походный и наоборот. Перестроение в походном строю. Выполнение воинского приветствия в строю на

			месте и в движении
3	Строевые приёмы и движения	-	Выход из строя и возвращение в строй. Строевой шаг. Походный шаг. Движение бегом. Обозначение шага на месте.
Раздел 3. Общая медицинская подготовка			
1	Общие правила оказания первой медицинской помощи (ПМП)	Правила оказания ПМП.	Определение признаков жизни и смерти
2	ПМП при ранениях	Виды ран: колотые, резаные, рубленые ушибленные, рваные, разожжённые, укушенные, отравленные и огнестрельные. Проникающие ранения черепа, груди, живота.	Обработка раны
3	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	Терминальное состояние: предагональное состояние, агония, клиническая смерть. Реанимация при остановке дыхания. Алгоритм действий. Реанимация при остановке кровообращения.	Разговоры, обсуждения
4	ПМП при обмороке и шоке	Обморок: симптомы обморока, алгоритм действий. Шок: симптомы обморока, алгоритм действий.	Алгоритм действий при обмороке
Раздел 4. Огневая подготовка			
1	Огневая подготовка	Основы стрельбы. Понятие выстрела. Правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения. Особенности чистки и смазки оружия. Хранение и сбережение оружия.	Выполнение практических заданий.
Раздел 5. Топографическая подготовка и ориентирование			
1	Базовые навыки ориентирования	Топографическое и тактическое ориентирования. Способы определения сторон горизонта. Приборы для ориентирования. Компасы: устройство, правила определения сторон света, типы компасов. Способы ориентирования по природным объектам без компаса	Ориентирование во времени по солнцу, солнцу и компасу, созвездиям

2	Топографические и специальные карты	Роль топографии, значение топокарт. Масштабы Генерализация. Возраст, масштаб карт. Пригодность карт. Рамка карты. Координаты точек на карте. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	Определение масштаба, измерение расстояния на карте. Копирование карты на кальку
3	Условные знаки	Группы топонимов. Рельеф. Типичные формы. Подписи. Отметки высот. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	Ориентирование по горизонту, азимуту. Построение азимутов. Глазомерная оценка азимутов.
4	Компас	Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).
5	Измерение расстояний на местности и на карте	Шагомер. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Перевод шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.
6	Ориентирование с помощью карты в походе	Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по

		Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода на карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.
7	Ориентирование по местным предметам	. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.
Раздел 6. Основы выживания			
1	Факторы выживания	Задачи, стоящие перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования. Враги выживания: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, одиночество и тоска, уныние, страх. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.	Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт
2	Организация	Привалы и ночлеги в походе.	Определение мест,

	походного быта	Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий погоды и местности. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака	пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток.
3	Добывание огня	Треугольник огня: воздух, сухость и топливо. Выбор место для очага. Трут, растопка, топливо. Способы разведение костра. Типы костров. Костры для обогрева: «колодец», «звездный», «охотничий», «очаг», «трапперский», пирамидка. Костры для приготовления пищи: траншейный, Т-образный, «типпи», «длинный». Отражатели огня.	Разжигание костра
4	Питание в походе	Основы рационального питания. Значение правильного питания в походе. Требования к пище: калорийность, пищевые вещества (белки, углеводы, жиры, витамины минеральные вещества). Режим питания. Добывание пищи: охота, рыбная ловля, сбор ягод, грибов, съедобных растений. Съедобное и несъедобное – способы определения. Сохранение пищи: сушка, вяление.	Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление еды: варка, жарка, обжаривание, печение, пропаривание.
5	Обеспечение безопасности в походе	Безопасность в туризме. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.	Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.
Раздел 7. Физическая подготовка			
1	Физическая	Основная задача начальной	Упражнения для рук и

подготовка	физической подготовки или общей физической подготовки. требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии обучающихся	плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Полоса препятствий
------------	--	---

Модуль 2

№ п/п	Тема	Теория	Практика
Раздел. Военно-историческая подготовка			
1	Введение	Знакомство. Знакомство с планом работы, расписанием занятий, Уставом. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.	Разговоры, обсуждения
2	Вооруженные силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества	История создания Вооруженных Сил России. Этапы становления.	Разговоры, обсуждения
3	Высокое звание «Солдат»	Основные понятия. Правовые основы происхождения военной службы. Виды Вооруженных Сил. Задачи Вооруженных Сил.	Разговоры, обсуждения
4	Уставы Вооружённых Сил РФ	Основы законодательства Российской Федерации. Военная присяга. Обязанности военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины. Порядок применения поощрений и дисциплинарных взысканий.	Разговоры, обсуждения
Раздел 2. Строевая подготовка			
1	Обязанности перед	-	Строй и их элементы. Предварительная и

	построением и в строю		исполнительная команда. Место в строю, порядок его занятия и действия в движении. Поведение в строю.
2	Строй отделения, взвода и роты в пешем порядке	-	Перестроение в развернутый двухшереножный строй. Встреча командира. Проверка наличия личного состава, внешнего вида.
3	Строевые приёмы и движения	-	Команды, подаваемые при движении, изменении скорости движения, для прекращения движения и перемещения одиночных военнослужащих. Движение строевым шагом. Движение бегом.
Раздел 3. Общая медицинская подготовка.			
1	Общие правила оказания первой медицинской помощи	Правила оказания первой медицинской помощи.	Разговоры, обсуждения
2	Первая медицинская помощь при кровотечениях	Кровотечение. Свёртывание крови. Кровоточивость. Последствия кровотечений. Виды кровотечений. Остановка кровотечения	Отработка алгоритма действий при кровотечении
3	Первая медицинская помощь при вывихах, разрывов связок и растяжении.	Вывихи: симптомы, алгоритм действий. Разрыв связок: симптомы, алгоритм действий. Растяжения: симптомы, алгоритм действий.	Отработка алгоритма действий при вывихах, разрыве связок, растяжении.
4	Первая медицинская помощь при переломах	Виды переломов. Иммобилизация переломов.	Отработка действий при переломах.
5	Первая медицинская помощь при ожогах.	Виды ожогов. Симптомы, алгоритм действий.	Разговоры, обсуждения
6	Первая медицинская помощь при отморожениях.	Виды отморожений. Первая помощь при замерзании, при отморожении.	Разговоры, обсуждения
7	Первая медицинская помощь при поражении электрическим	Электрический ток. Симптомы поражения током. Алгоритм действий.	Отработка действий при поражении током.

	током и молнией.		
8	Эвакуация раненых.	Эвакуация раненых.	Способы переноски. Способы переноски с использованием плащ-палатки, вспомогательных средств.
Раздел 4. Огневая подготовка.			
1	Огневая подготовка.	Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Работа частей и механизмов автомата. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.	Выполнение практических заданий.
Раздел 5. Топографическая подготовка и ориентирование.			
1	Базовые навыки ориентирования	Топографическое и тактическое ориентирования. Способы определения сторон горизонта. Приборы для ориентирования. Компасы: устройство, правила определения сторон света, типы компасов. Способы ориентирования по природным объектам без компаса.	Ориентирование во времени по солнцу, солнцу и компасу, созвездиям.
2	Топографические и специальные карты	-	Определение масштаба, измерение расстояния на карте. Копирование карты на кальку.
3	Условные знаки	Группы топонимов. Рельеф. Типичные формы. Подписи. Отметки высот. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	Ориентирование по горизонту, азимуту. Построение азимутов. Глазомерная оценка азимутов.
4	Компас	-	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).
5	Измерение расстояний на местности и на карте	Шагомер. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Перевод шага в метры. Глазомерный	Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар

		способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения	шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени
6	Ориентирование с помощью карты в походе	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода на карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.	Разговоры, обсуждения
7	Ориентирование по местным предметам	-	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения
Раздел 6. Основы выживания.			
1	Факторы выживания.	Задачи, стоящие перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы,	Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

		<p>решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.</p>	
2	Организация походного быта.	<p>Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий погоды и местности. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.</p>	<p>Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.</p>
3	Добывание огня.	<p>Треугольник огня: воздух, сухость и топливо. Выбор место для очага. Трут, растопка, топливо. Способы разведение костра. Типы костров. Костры для обогрева: «колодец», «звездный», «охотничий», «очаг», «трапшерский», пирамидка. Костры для приготовления пищи: траншейный, Т-образный, «типпи», «длинный». Отражатели огня.</p>	<p>Разжигание костра.</p>
4	Питание в походе.	<p>Основы рационального питания. Значение правильного питания в походе. Требования к пище: калорийность, пищевые вещества (белки, углеводы, жиры, витамины минеральные вещества). Режим питания. Добывание пищи: охота, рыбная ловля, сбор ягод, грибов, съедобных растений. Съедобное и несъедобное – способы определения. Сохранение пищи: сушка, вяление.</p>	<p>Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление еды: варка, жарка, обжаривание, печение, пропаривание.</p>
5	Обеспечение безопасности в походе.	<p>Безопасность в туризме. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые</p>	<p>Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление еды: варка, жарка, обжаривание, печение, пропаривание.</p>

		животные и насекомые, стихийные бедствия.	
Раздел 7. Физическая подготовка.			
1	Основы физической подготовки	Основная задача начальной физической подготовки или общей физической подготовки. требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии обучающихся.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Полоса препятствий

Модуль 3.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
Раздел 1. Военно-историческая подготовка			
1	Введение	Знакомство. Знакомство с планом работы, расписанием занятий, Уставом. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.	Разговоры, обсуждения
2	Основы обороны и безопасности государства	Рода войск и их значение. Военская обязанность. Дни воинской славы России. Форма одежды: парадно-выходная, повседневная и полевая. Эмблемы родов войск.	Разговоры, обсуждения
3	Уставы Вооружённых Сил РФ	Правила воинской дисциплины. Воинское приветствие. Обращение военнослужащих друг к другу, к старшим.	Разговоры, обсуждения
Раздел 2. Строевая подготовка.			
1	Обязанности перед построением и в строю.	-	Элементы строя. Место в строю, порядок его занятия и действия в движении. Поведение в строю
2	Строй отделения,		Строевая слаженность.

	взвода и роты в пешем порядке.		Прохождение торжественным маршем. Прохождение с песней.
3	Строевые приёмы и движения без оружия.		Изменение скорости движения. Повороты в движении. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно».
Раздел 3. Общая медицинская подготовка.			
1	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	Правила оказания первой медицинской помощи.	
2	Первая медицинская помощь при утоплении.	Утопление. Алгоритм действий.	Отработка алгоритма действий при утоплении.
3	Первая медицинская		Отработка алгоритма действий при вывихах, разрыве связок, растяжении.
4	Первая медицинская помощь при переломах	Виды переломов. Иммобилизация переломов.	Отработка действий при переломах.
5	Первая медицинская помощь при укусах змей и ядовитых насекомых.		Змеиный яд. Симптомы. Алгоритм действий.
6	Транспортировка пострадавших.		Эвакуация раненых. Способы переноски. Способы переноски с использованием плащ-палатки, вспомогательных средств.
Раздел 4. Огневая подготовка.			
1		Пневматическая винтовка ИЖ-22. Приемы стрельбы из пневматической винтовки. Правила стрельбы из винтовки. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Особенности чистки и смазки пневматической винтовки.	Стрельба из пневматической винтовки. Уход за винтовкой. Метание ручных гранат, разборка и сборка макета АК. Выполнения упражнения изготовления к стрельбе.
Раздел 5. Топографическая подготовка и ориентирование.			
1	Базовые навыки ориентирования.	Топографическое и тактическое ориентирования. Способы определения сторон горизонта. Приборы для ориентирования. Способы ориентирования по	-

		природным объектам безкомпаса.	
2	Топографические и специальные карты	-	Определение масштаба, измерение расстояния на карте. Копирование карты на кальку.
3	Условные знаки.	Группы топонимов. Рельеф. Типичные формы. Подписи. Отметки высот. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	-
4	Компас.	Компас.	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).
5	Измерение расстояний на местности и на карте.		Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.
6	Ориентирование по местным предметам.	-	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 6. Основы выживания			
1	Факторы выживания	Задачи, стоящие перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.	Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт
	Организация походного быта	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий погоды и местности. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток.
	Добывание огня	=	Разжигание костра разными способами. Виды костров.
	Питание в походе		Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление еды: варка, жарка, обжаривание, печение, пропаривание.
	Верёвки и узлы	Верёвочная терминология. Узлы: рифовый, простой, «восьмерка», прямой, одиночная связка, двойная связка. Петли: одинарная, тройная, «на бухте».	Узлы: рифовый, простой, «восьмерка», прямой, одиночная связка, двойная связка. Петли: одинарная, тройная, «на бухте».
	Обеспечение безопасности в походе	Безопасность в туризме. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка. Объективные опасности: резкое изменение	Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

		погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.	
Раздел 7. Физическая подготовка.			
	Основы физической подготовки	Основная задача начальной физической подготовки или общей физической подготовки. требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии обучающихся.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Полоса препятствий.

Комплекс рекомендованных контрольных упражнений по ОФП:

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка;
- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно;
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии;
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сидя на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола;

- бег на 1000 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек;
- бег на 3000 м, мин. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
<i>1 учебный период</i> Набор детей в секции Проведение родительских собраний, собеседование с детьми, просмотры, дни открытых дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ	сентябрь- октябрь	7 недель
<i>2 учебный период</i> Реализация дополнительных общеобразовательных программ	ноябрь декабрь	4 недели 4 недели
<i>3 учебный период</i> Реализация дополнительных общеобразовательных программ	январь февральмарт	3 недели 4 недели 4 недели
<i>4 учебный период</i> Реализация дополнительных общеобразовательных программ	апрель май	4 недели 4 недели
ИТОГО учебных недель		34 недели

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по теории необходим кабинет, его оборудование должны удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.3648-20). Для реализации программы необходимы методические пособия (методическая литература), демонстрационный материал (альбомы «Моя родина-Россия», «Символика России», «Города-герои», «70-летие Победы», и др.), учебно-наглядные пособия (энциклопедии, атласы), художественная литература, разнообразные методические материалы (конспекты занятий, картотеки,). Также кабинет должен быть укомплектован следующим периферийным оборудованием:

- принтер (черно-белой печати, формата А4);
- мультимедийный проектор (рекомендуется консольное крепление над экраном илипотолочное крепление), подсоединяемый к компьютеру преподавателя;
- экран (на штативе или настенный) или интерактивная доска;
- устройства для ввода визуальной информации (сканер, цифровой фотоаппарат, web-камера и пр.);
- акустические колонки в составе рабочего места преподавателя;
- оборудование, обеспечивающее подключение к сети Интернет (комплект оборудования для подключения к сети Интернет, сервер).

Для практических занятий по разделу «Физическая подготовка» необходимо спортивное помещение и спортивный инвентарь. Помещение для занятий должно быть светлым, по объему и по размерам соответствовать числу обучающихся.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

№ п/п	Разделы	Кол-во
	Оборудование для проведения занятий по начальной военной	
	подготовке	
1	Противогазы	30
	Туристское снаряжение на группу (15 чел.):	
2	палатки 2-х местные	1
3	Рюкзаки	-

4	Аптечка	1
5	Ножовка	1
6	Тур. Веревка (12 мм)	1
7	Тур. веревка (10мм)	1
8	Тур. веревка (6мм)	1
9	Страховочная система	5
10	Карабины	5
11	Компас	6
12	Рукавицы (перчатки) брезентовые	1
13	Фонарь электрический с запасными элементами питания	1
	Спортивное снаряжение на группу (15 чел)	
14	Секундомер	3
15	Гири 16кг	1
16	Рулетка 10м	1
17	Свисток	2
18	Мяч футбольный	3
19	Мяч волейбольный	3
20	Мяч резиновый	1
21	Мат гимнастический	5
22	Перекладина	2
23	Брусья	1
24	Шведская стенка	1
25	Канат	1
26	Скамья гимнастическая	2
27	Скакалка	15

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, тактичное порицание, мотивация.
 Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, семинар, конкурсы, уроки мужества, турнир, соревнования, экскурсии.

Принципы построения программы:

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
- Сотрудничество с родителями.
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
- Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

- анатомии (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
- физиологии (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
- ОБЖ (основы безопасного проведения тренировок и спортивно-оздоровительных мероприятий);

- геометрии (разметка площадки, сектора);
- математике.

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Деятельность обучающихся на занятиях может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программе:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие - тренировка в группе.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма контроля

Способы отслеживания усвоения программы:

- систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия.
- индивидуальная работа (самоконтроль, взаимоконтроль). наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.

Вид контроля	Цель проведения	Диагностический инструмент (формы, методы, диагностики)
Текущий контроль	Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждого модуля	Беседы, тестирования, зачётного занятия, полевого выхода и др., учитывая содержание модуля
Тематический контроль	Проверка решения заранее определенных задач или программного материала	Контрольные занятия, сдача нормативов
Итоговый контроль	Оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет)	Сдача зачета по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке

На начальных этапах обучения (октябрь) воспитанники сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов педагог заносит в следующую таблицу:

№	ФИО Воспитанника	Возраст	Вид упражнений										Общая оценка по ФП
			Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на 100 м		Бег 10*10 м		Бег 1000 м		
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
1													
2													
...													

При итоговом контроле результаты по физической подготовке также заносятся в таблицу.

Прямыми критериями оценки результата усвоения воспитательного блока программы могут служить:

- повышение у курсантов уровня знаний в области истории Отечества и Вооруженных сил Российской Федерации;
- повышение у курсантов уровня знаний, умений и навыков в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права;
- готовность к защите Отечества, нацеленность на прохождение службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации и выбор в будущем военных профессий;
- следование воинским традициям;
- становление у обучающихся активной гражданской позиции, потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом;
- участие в программах летних оздоровительных лагерей и полевых военно-спортивных сборах, в походах, соревнованиях, мероприятиях различной направленности;
- активная работа по пропаганде традиций, деятельности клубного объединения идей патриотизма среди сверстников;

Косвенными критериями служат:

- заинтересованность детей в выбранном виде деятельности;
- приобретение навыков безопасного и здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- развитие самостоятельности, ответственности за свои поступки, бережного отношения к природе, коммуникабельности;
- искоренение негативных проявлений, вредных привычек;
- положительное отношение к социально-значимой деятельности, появлению потребности работать в коллективе;
- воспитание нравственности и развитие эстетического чувства у детей, их физических и трудовых навыков;
- осознанное гордое отношение к символам государства и Российской армии.

Контроль и оценка учебных достижений.

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется:

- в процессе обучения;
- по итогам обучения (по теме, разделу);
- на контрольных занятиях;
- в лагерях/экспедициях (ежегодно в каникулярное время по окончании теоретического курса).

Основными способами проверки уровня знаний, умений и навыков, полученных

курсантами в рамках Программы являются:

- обратная связь с обучающимися по завершению отдельных программных мероприятий;
- тестирование, опросы, анкетирование; участие в походах, соревнованиях, мероприятиях участие в походах, соревнованиях, мероприятиях;
- беседы, выступления, сочинения, рефераты;
- контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

Творческие достижения обучающихся

п/п	Фамилия, имя	В каких соревнованиях, смотрах,	Результаты (звание, разряд, призовое место)	Работа, выполнена по заказу инициативно

Уровень физической подготовки (начало и конец учебного года)

п/п	Фамилия, имя	Подъем переворотом	Выход силой	Подтягивание на перекладине	Сгибание туловища

ФИО ребенка	Прыжки на скакалке	Сгибание туловища в упоре	Приседание на 1 ноге	Бег 100м	Бег 1000м

Также результатом освоения программы предполагается участие учащихся в военно-патриотических, спортивных, туристических конкурсах разного уровня.

Результаты итоговой аттестации обучающихся определяют:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы каждым обучающимся;
- полноту освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего года обучения

Список литературы

Нормативные документы:

1. Государственная Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» (постановление Правительства РФ от 05.10. 2010 № 795)
2. Закон РФ "Об образовании"
3. Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"
4. Конституция РФ
5. Концепция о военно-патриотическом воспитании молодежи (рассмотрено и одобрена Координационным Светом при президенте РФ по воспитательной работе в ВС РФ).
6. Концепция патриотического воспитания граждан РФ.

Литература для учителя:

1. И. А. Агапова, М. А. Давыдова. - Москва : Айрис-пресс, 2002. - 224 с. : цв. ил. - (Внимание: дети!).
2. «гражданское воспитание» в педагогике XX века. /Преподавание истории и обществознания в школе.- 2006.- № 9.
3. Агапова, И. А.Мы - патриоты! : классные часы и внеклассные мероприятия 1-11 классы / И. А. Агапова, М. А. Давыдова. - Москва : Вако, 2008. - 368 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
4. Агапова, И. А.Патриотическое воспитание в школе : научно-популярная литература
5. Военно-патриотическое воспитание в школе. Сборник мероприятий к празднованию дня Победы, дня защитника Отечества и другим патриотическим праздникам: сценарии торжественных линеек, вечеров, литературно-музыкальных композиций, классных часов, военно-спортивных игр. Автор-составитель М.В. Видякин. - Волгоград: «Учитель», 2006.
6. Воронова, Е. А. Воспитать патриота : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - Ростов на Дону : Феникс, 2008. - 282 с. - (Сердце отдаю детям).
7. Вяземский Е.Е. Гражданское образование в основной школе./Преподавание истории и обществознания в школе.- 2001.- № 9
8. Гражданственность, патриотизм, культура межнационального общения – российский путь развития. / Воспитание школьников.- 2002. – № 7.
9. Жиренко, О. Е. Я - гражданин России!: классные часы по гражданскому и патриотическому воспитанию: 1-4 классы / О. Е. Жиренко, Е. В. Лапина, Т. В. Кисилёва. - Москва : Вако, 2008. - 160 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
10. Иоффе А.Н. Современные вызовы и риски развития гражданского образования в России. / Преподавание истории и обществознания в школе.- 2006.- № 9.
11. Кузнецова Л.В. Развитие содержания понятий «гражданственность» и
12. Мастер-класс для заместителей директора по воспитательной работе: Организация и планирование работы. Автор-составитель Т.М. Кумицкая.- М.: 5 за знания,2006. 7. Патриотическое воспитание. Нормативные правовые документы. 2-е издание, переработанное. М.: 2006.
13. Патриотическое воспитание. Система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий. Автор-составитель И.А. Пашкович. Волгоград: «Учитель», 2006.
14. Поваров, К. С. Миссия к детям : формы и методы работы с детьми и молодёжью по программам духовно-нравственного и военно-патриотического воспитания / К. С. Поваров. - Москва : ИЭОПГКО, 2007. - 144 с. - (Обретенное поколение).
15. С любовью к России : методические рекомендации. - Москва : Воспитание дошкольника, 2007. - 128 с. 18. Конвенция ООН о правах ребёнка
16. Салихова Р. Воспитание гражданина. / Воспитание школьников.- 2003. – № 1.
17. Следзевский И.В., Вяземский Е.Е., Саватеев А.Д. Концепция гражданского образования в общеобразовательных учреждениях. /Преподавание истории и обществознания в школе.- 2002.
18. Социально-педагогический проект «Недаром помнит вся Россия»: методический

материал. - Москва : Новое образование, 2011. – 119 с. - (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей).

Литература для учащихся и родителей:

1. Серия книг «История России». – М: «Белый город», 2006
2. Я познаю мир: Дет. энцикл.: История / Под общ. ред. О.Г. Хинн.- М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340200

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026