

*Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение № 76  
«Школа безопасности  
имени Героя Советского Союза Блинова П.Ф.»  
(МБОУ № 76 «ШБ»)*



*«Совето Союзлэн Героез Блинов П.Ф.  
нимо кышкыттэмлыкъя школа»  
76-тй номеро муниципал коньдэтэн  
возиськись огъя дышетонъя ужьют  
(«КШ» 76-тй номеро МКБОУ)*

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ № 76 «ШБ»  
\_\_\_\_\_ Ямилов Р.Г.  
Приказ № 117-ОД от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Служить России »**

***Направленность:*** социально-педагогическая (военно-патриотическая)  
***Уровень программы:*** базовый  
***Возраст обучающихся:*** 11 - 16 лет  
***Срок реализации:*** 5 лет (1440 часов)

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик.

### Пояснительная записка

В последнее десятилетие в российском обществе произошли серьезные изменения в развитии гражданского и правового государства, которое во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Коренным образом изменились отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и, в то же время, возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. В этих условиях патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты.

Глобальные изменения приоритетов в государственном устройстве России, ориентированном на восстановление духовных и интеллектуальных ценностей личности, обусловили формирование социального заказа на возрождение кадетского образования. Кадетское образование, как одно из актуальных направлений модернизации образования, нацелено на возрождение в молодежной среде духа патриотизма, ценности дружбы, гражданского достоинства, желания служить Родине. Оно создает условия для воспитания принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества.

Растущий интерес к кадетскому образованию объясняется тем, что многие родители заранее задумываются о будущем своих детей: привлекает перспектива качественной подготовки детей к поступлению и обучению в ВУЗах Министерства обороны, МЧС и других силовых ведомств. И это не случайный выбор: детям нравятся люди в форме – люди мужественные и умелые, готовые на многое ради спасения человеческой жизни или Родины. Ребята стремятся воспитать в себе необходимые для этого качества характера и получить соответствующие знания. Детский возраст является наиболее оптимальным для системы духовно-нравственного и патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Служить России!» социально-педагогической направленности, базового уровня сложности.**

**Актуальность** программы состоит в новом подходе к военно-патриотическому воспитанию, представит собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся. Работа будет проводиться комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта и т.п.

**Отличительной особенностью** программы являются принципы последовательности и взаимосвязи всех изучаемых дисциплин.

**Адресатом программы** являются обучающиеся 11 - 16 лет.

Программа «Служить России!» разработана с учетом того, что учащиеся получают комплексную подготовку. Реализация программы рассчитана на 5 лет обучения и включает в себя два раздела:

### ***1. Учебный раздел.***

Каждый учащийся изучает и осваивает теоретический материал, овладевает практическими умениями и навыками по следующим дисциплинам:

- Общефизическая подготовка;
- Строевая подготовка;
- Стрелковая подготовка;
- Уроки мужества;
- История вооруженных сил РФ;
- Служба войск;
- Туризм;
- Школа выживания;
- Тактическая подготовка.

### ***2. Воспитательный раздел .***

- Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня;
- Подготовка и проведение показательных выступлений;
- Участие в учебно-тренировочных сборах, слётах, полевых выходах, военно-спортивных— играх на местности, тактических учениях;
- Образовательные экскурсии;
- Участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления различного уровня.

Группы численностью от 10 до 13 человек формируются на базе кадетских классов МБОУ № 76 «ШБ». В кадетский класс принимаются учащиеся, годные по состоянию здоровья и изъявившие желание обучаться в кадетском классе по письменному заявлению родителей. Количество обучающихся в кадетском классе определяется с учетом санитарных норм. Набор проходит на основе показателей посещаемости уроков, текущих и годовых оценок успеваемости, психологического тестирования и результатов физической подготовленности.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 8 часов в неделю, но не более 3 часов занятий в день согласно Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, практических и выездных занятий, тренировок, экскурсий, военно-полевых сборов. Мероприятия практико-прикладного раздела проводятся в соответствии с отдельными планами и программами образовательного учреждения. На данный раздел отводится 36 часов в год.

**Цель программы** - Воспитание государственного человека: патриота, государственно мыслящего, готового брать на себя ответственность за

судьбу страны и родного края; инициативного, самостоятельного, мобильного гражданина и лидерской позицией; труженика, готового к высокопрофессиональному служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Основными **задачами** программы являются:

- Утверждение в сознание детей и молодёжи патриотических взглядов и уважения к историческому и культурному прошлому России, повышения престижа государственной и военной службы, защиты Отечества.
- Получение знаний, умений и навыков в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры, права, личной и общественной безопасности.
- Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья обучающихся, морально-психологических и физических качеств гражданина - патриота;
- Проведение военно-профессиональной ориентации на овладение военно - учетными специальностями и выбор профессии офицера.
- Развитие коммуникативных компетенций обучающихся.

### Содержание программы

№ п/п	Наименование предмета	Часов в неделю	Занятий в неделю	Часы занятий в год по предметно	Всего часов за год
<b>Первый год обучения</b>					
<b>Учебный раздел</b>					
1	Общефизическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	<b>288 часов</b>
2	Строевая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
3	Стрелковая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	
4	Уроки мужества	1 час	1 раз	36 часов	
5	Служба войск	1 час	1 раз	36 часов	
6	Туризм	1 час	1 раз	36 часов	
<b>Воспитательный раздел</b>					
1.	Участие в конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, экскурсиях и др. мероприятиях, в т.ч. подготовка к ним	1 час	1 раз	36 часов	
<b>Второй год обучения</b>					
<b>Учебный раздел</b>					
1	Общефизическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	<b>288 часов</b>
2	Строевая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
3	Стрелковая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	
4	Уроки мужества	1 час	1 раз	36 часов	
5	Служба войск	1 час	1 раз	36 часов	
6	Туризм	1 час	1 раз	36 часов	

<b><i>Практико-прикладной раздел</i></b>					
1	Участие в конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, экскурсиях и др. мероприятиях, в т.ч. подготовка к ним	1 час	1 раз	36 часов	
<b>Третий год обучения</b>					
<b><i>Учебный раздел</i></b>					
1	Общефизическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	<b>288 часов</b>
2	Строевая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
3	Стрелковая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
4	Уроки мужества	1 час	1 раз	36 часов	
5	Школа выживания	1 час	1 раз	36 часов	
<b><i>Практико-прикладной раздел</i></b>					
1	Участие в конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, экскурсиях и др. мероприятиях, в т.ч. подготовка к ним	1 час	1 раз	36 часов	
<b>Четвертый год обучения</b>					
<b><i>Учебный раздел</i></b>					
1	Общефизическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	<b>288 часов</b>
2	Строевая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
3	Стрелковая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
4	Уроки мужества	1 час	1 раз	36 часов	
5	Тактическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	
<b><i>Практико-прикладной раздел</i></b>					
1	Участие в конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, экскурсиях и др. мероприятиях, в т.ч. подготовка к ним	1 час	1 раз	36 часов	
<b>Пятый год обучения</b>					
<b><i>Учебный раздел</i></b>					
1	Общефизическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	<b>288 часов</b>
2	Строевая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
3	Стрелковая подготовка	2 часа	2 раза	72 часа	
4	Уроки мужества	1 час	1 раз	36 часов	
5	Тактическая подготовка	1 час	1 раз	36 часов	
<b><i>Воспитательный раздел</i></b>					
1	Участие в конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, экскурсиях и др. мероприятиях, в т.ч. подготовка к ним	1 час	1 раз	36 часов	
<b>Итого за весь курс обучения</b>					<b>1440 часов</b>

## Этапы реализации учебного раздела программы

На *первом этапе* реализации данной программы учащиеся получают знания по следующим дисциплинам: общефизическая, строевая, стрелковая подготовка, уроки мужества, особое внимание уделено дисциплинам: «служба войск» и «туризм». Срок реализации данного этапа два года (первый и второй год обучения).

На *втором этапе* реализации данной программы учащиеся получают знания по следующим дисциплинам: общефизическая, строевая, стрелковая подготовка, уроки мужества, особое внимание уделено дисциплине «школа выживания». Срок реализации данного этапа один год (третий год обучения).

На *третьем этапе* реализации данной программы учащиеся получают знания по следующим дисциплинам: общефизическая, строевая, стрелковая, уроки мужества, особое внимание уделено дисциплине «тактическая подготовка». Срок реализации данного этапа два года (четвертый и пятый год обучения).

**Общефизическая подготовка** – в рамках данного курса учащиеся получают знания по личной гигиене, режиму дня, влиянию физических упражнений на состояние здоровья и приобретут жизненно необходимые умения и навыки в области физической подготовки, самообороны, укрепления и закаливания организма.

Курс физической подготовки состоит из двух основных направлений:

- общефизическая подготовка (ОФП): укрепление костно-мышечной системы, повышение силовых и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, а также тренировка общей и скоростно-силовой выносливости;
- специальная физическая подготовка (СФП): наработка навыков и умений, а также выработка в себе качеств, необходимых для выполнения задач, возложенных на бойца.

Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. Общее количество часов по программе – 180 часов.

Программа по курсу «Общефизическая подготовка» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании всего курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать и иметь представление:** об истории физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах техники безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях, о причинах травматизма на занятиях по физической подготовке и способы их предупреждения.

**уметь:** правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений; элементы закаливания; преодолевать

естественные и искусственные препятствия, ускоренно передвигаться в населенных пунктах и на пересеченной местности, передвигаться на лыжах; действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения; применять полученные знания в экстремальных ситуациях.

**Строевая подготовка** - в рамках данной дисциплины учащиеся получают знания о выполнении строевых приемов в одиночном порядке и в составе подразделения; строевым приемам в движении без оружия и с оружием; о порядке выполнения воинского приветствия; об обязанностях военнослужащих перед построением и в строю, требования к их строевому обучению.

Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу – итого 72 часа в год. Общее количество часов по программе – 360 часов.

Программа по курсу «Строевая подготовка» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании пятилетнего курса обучения по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** теоретические положения строевого устава ВС РФ; обязанности командиров и солдат перед построением и в строю; порядок выполнения строевых приемов в одиночном порядке и в составе подразделения; строевые приемы в движении без оружия и с оружием; команды (сигналы), подаваемые для построения, движения и перестроения подразделения на месте и в движении и порядок действий по ним.

**уметь:** выполнять строевые приемы в одиночном порядке и в составе подразделения, строевые приемы и движение без оружия и с оружием; правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы.

**Стрелковая подготовка** - в рамках данного курса учащиеся получают знания по истории создания и развития стрелкового оружия; по основам теории пулевой стрельбы; по основам техники стрельбы; по основам общефизической и специальной физической подготовки стрелков; правила соревнований по пулевой стрельбе; по технике безопасности при проведении стрельб; по материальной части спортивного оружия.

Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение первых двух лет обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. В последующие три года - 2 раза в неделю по 1 академическому часу – итого 72 часа в год. Общее количество часов по программе – 288 часов.

Программа по курсу «Стрелковая подготовка» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании пятилетнего курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** общие основы теории стрелкового спорта; историю, виды и типы стрелкового и спортивного оружия; историю развития стрелкового спорта в России; правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; технику безопасности при зарядании,

изготовке и стрельбе; правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение; основные правила стрельбы; порядок обращения с оружием, сигналы во время стрельб; материальную часть пневматического спортивного оружия, правила ухода за ним, обслуживание и выверку прицельного приспособления; правила соревнований по стрельбе; порядок стрельбы во время соревнований, работу судей на стрелковых соревнованиях; разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия; строение и функции организма человека, гигиену спортсмена; основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.

**уметь:** разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; осуществлять его чистку, смазку, подготовку к стрельбе и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматического оружия, на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; анализировать результаты своей стрельбы; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам; участвовать в соревнованиях по стрельбе.

**Служба войск** - в рамках изучения данного курса учащиеся получают знания по основам военного законодательства; общим обязанностям военнослужащих и системе взаимоотношений между ними; правилам внутреннего порядка в подразделениях, а также обязанностям должностных лиц. Познакомятся с общими положениями по воинской дисциплине, с организацией и порядком несения гарнизонной и караульной служб, а также с правами и обязанностями должностных лиц и военнослужащих, несущих эти службы.

Данная дисциплина рассчитана на два года обучения. В течение курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. Общее количество часов программы – 72 часа.

Программа по курсу «Служба войск» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** законодательную основу; общие обязанности военнослужащих и систему взаимоотношений между ними; правила внутреннего порядка в подразделениях, а также обязанности должностных лиц до батальона включительно; общие положения по воинской дисциплине; права должностных лиц до полка включительно по применению поощрений, наложению дисциплинарных взысканий и порядок приведения их в исполнение; организацию и порядок несения гарнизонной и караульной служб, а также права и обязанности должностных лиц и военнослужащих, несущих эти службы.

**уметь:** различать воинские звания; отдавать воинское приветствие; правильно нести суточный наряд, соблюдать меры безопасности при несении служб.



**Туризм** - включает в себя начальные основы туристической подготовки. В рамках изучения данного курса учащиеся получают знания по правилам поведения на природе, технике безопасности при проведении туристических походов, изучают особенности родного края. Учащиеся овладеют основами туристского быта, топографии и ориентирования, основными туристскими обязанностями

Данная дисциплина рассчитана на 2 года обучения. В течение курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. Общее количество часов программы – 72 часа.

Программа по курсу «Туризм» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании двухлетнего курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** правила поведения на природе; технику безопасности при проведении туристических походов; причины травматизма; состав и требования к личному и групповому туристскому снаряжению; правила организации бивака; основы организации питания в полевых условиях; основы топографии и ориентирования; основные туристские обязанности в группе; виды туристских маршрутов и препятствий; туристские возможности Удмуртской Республики; виды, основные положения правил и условий проведения туристских соревнований учащихся.

**уметь:** подобрать и подготовить одежду, обувь, снаряжение к туристскому походу, практическим занятиям на местности и туристским соревнованиям; под контролем руководителя провести бивачные работы и организовать приготовление пищи на костре; работать с компасом и картой; под контролем руководителя оказать первую доврачебную помощь при простейших травмах; преодолевать простейшие естественные препятствия.

**Школа выживания** - включает в себя основы безопасности жизнедеятельности, военной топографии и гражданской обороны. В рамках изучения данного курса учащиеся получают знания по основам обеспечения жизнедеятельности в экстремальных ситуациях; причинам травматизма, влиянию экстремальных физических и психологических нагрузок на человека, свойствах местности, об ориентировании и изучении местности по карте, топографических картах и приемах работы с ними, видах оружия массового поражения, истории создания оружия массового поражения, средствам доставки и способам применения оружия массового поражения, средствам защиты от оружия массового поражения, правилам их практического использования, средствам радиационной и химической разведки и правилам применения и использования данных приборов.

Данная дисциплина рассчитана на 1 год обучения. В течение курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. Общее количество часов программы – 36 часов.

Программа по курсу «Школа выживания» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании двухлетнего курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** специфику выживания в экстремальных условиях, основные приемы оказания первой медицинской помощи в экстремальных условиях; принципы добывания питьевой воды, пропитания; правила устройства и сооружения укрытий и лагеря; причины травматизма; приемы психологической саморегуляции в экстремальных ситуациях; свойства местности; классификацию топографических карт и их тактико-техническую характеристику; об аэрофоторазведке и её современных возможностях; основы военного дешифрирования аэроснимков; порядок и способы ведения разведки местности; виды оружия массового поражения; историю создания оружия массового поражения; средства доставки и способов применения оружия массового поражения; средства защиты от оружия массового поражения, а также правила их практического использования; средства радиационной и химической разведки и правила применения и использования данных приборов.

**уметь:** ориентироваться в пространстве и во времени; преодолевать препятствия; добывать питьевую воду и пропитание; развести костер; приготовить пищу; сооружать укрытия и обустроить базовый лагерь; оказать первую медицинскую помощь в условиях экстремальной ситуации; уверенно управлять эмоциями.; пользоваться топографическими картами и аэроснимками; быстро изучать и оценивать по карте местность на больших площадях в целях наиболее эффективного применения оружия и боевой техники, полного использования защитных свойств местности, всестороннего учета условий проходимости и маскировки; точно определять по карте и аэроснимкам координаты; уверенно ориентироваться на незнакомой местности, особенно ночью, в условиях ограниченной видимости и в движении на больших скоростях; составлять графические документы; применять индивидуальные средства защиты и оказывать само- и взаимопомощь при поражении оружием массового поражения; применять и использовать средства радиационной и химической разведки.

**Тактическая подготовка** - в рамках изучения данного курса учащиеся получают знания по общевойсковой тактике Вооруженных сил Российской Федерации; теории и практике подготовки и ведения боя подразделениями, частями и соединениями различных видов вооруженных сил, по родам войск и специальных войск; об обязанностях военнослужащих в условиях боевой обстановки: способах действия солдата в наступлении, обороне, разведке; об инженерном оборудовании позиций.

Данная дисциплина рассчитана на 2 год обучения. В течение курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. Общее количество часов программы – 72 часа.

Программа по курсу «Тактическая подготовка» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** назначение, состав, предназначение Вооруженных сил России; основы современного общевойскового боя с боевым применением

инженерных войск, с ядерным, химическим и бактериологическим оружием; основные этапы развития военного искусства.

**уметь:** действовать на поле боя и обеспечивать жизнедеятельность в боевых условиях; ориентироваться на местности; пользоваться индивидуальными средствами защиты, обращении с оружием, боеприпасами, вооружением, техникой и служебными животными.

**Уроки мужества** - в рамках изучения данного курса учащиеся получают знания о героическом прошлом своей страны, истории Вооруженных Сил РФ; истории кадетского движения; о Днях воинской славы России, о её героях и их подвигах.

Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 36 часов в год. Общее количество часов программы – 180 часов.

Программа по курсу «Уроки мужества» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий.

По окончании пятилетнего курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** основные даты побед в истории России, Героев России в Удмуртской Республики и их подвиги.

**уметь:** рассказать основные события военной истории России, о человеке-Герое своей страны.

По окончании двухгодичного курса обучения и освоения программы по данной дисциплине учащиеся должны

**знать:** истории оружия; о государственных символах России и Вооруженных Сил; о днях воинской славы России.

**уметь:** рассказать об основных военных исторических событиях своей страны, республики, города; истории Вооруженных Сил РФ; истории кадетского движения; истории оружия; рассказать об героях своей Родины.

### **Ожидаемые результаты**

После прохождения данной программы учащиеся получат:

- Личностный результат: развитое чувство патриотизма, осознание необходимости вооруженной защиты своей Родины;
- Метапредметный результат: потребность в ведении здорового образа жизни и занятий спортом; готовность к поступлению в профильные вузы;
- Предметный результат: получение навыков в области начальной военной подготовки и в области военно-прикладных видов спорта.

## Раздел 2. «Содержание программы»

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела/предмета	Время реализации	Года обучения	Теория	Практика	Всего
<b>Учебный раздел</b>						
1.	Общефизическая подготовка	5 лет	Первый	4	32	36
			Второй	4	32	36
			Третий	4	32	36
			Четвертый	4	32	36
			Пятый	4	32	36
2.	Строевая подготовка	5 лет	Первый	6	66	72
			Второй	6	66	72
			Третий	5	67	72
			Четвертый	5	67	72
			Пятый	5	67	72
3.	Стрелковая подготовка	5 лет	Первый	9	27	36
			Второй	9	27	36
			Третий	8	64	72
			Четвертый	8	64	72
			Пятый	6	44	72
4.	Уроки мужества	5 лет	Первый	27	9	36
			Второй	27	9	36
			Третий	27	9	36
			Четвертый	27	9	36
			Пятый	27	9	36
5.	Туризм	2 года	Первый	18	18	36
			Второй	16	20	36
6.	Школа выживания	1 год	Третий	18	18	36
7.	Тактическая подготовка	2 года	Четвертый	14	22	36
			Пятый	12	26	36
8.	Служба войск	2 года	Первый	28	8	36
			Второй	26	10	
<b>Практико-прикладной раздел</b>						
1	Участие в конкурсах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, экскурсиях и др. мероприятиях, в т.ч. подготовка	5 лет	Первый	-	36	36
			Второй	-	36	36
			Третий	-	36	36
			Четвертый	-	36	36
			Пятый	-	36	36
<b>Итого за весь курс обучения</b>				<b>354 ч.</b>	<b>1086 ч.</b>	<b>1440 ч.</b>

## Курс: «Общезафизическая подготовка»

### Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Разделы и тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	сдача нормативов в по ГТО
	1.1. Бег. Ходьба.	6	0,5	5,5	
	1.2. Прыжки	3	0,25	2,75	
	1.3. Метания	4	0,25	3,75	
	1.4. Атлетика	6	0,5	5,5	
	1.5. Гимнастика (с элементами акробатики)	4	0,5	3,5	-
3	<b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-
	2.1. Упражнения с мячами.	3	0,25	2,75	
	2.2. Спортивные и подвижные игры	5	0,5	4,5	
	2.3. Спортивные соревнования и мероприятия	4	0,25	3,75	
<b>Итого за первый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### Содержание курса

#### **Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности (1 час).**

**Теория(1 час):** Правила безопасного поведения на занятиях. История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.

#### **Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (23 часов)**

##### **Тема 1.1 Бег. Ходьба.**

**Теория(0,5 часа):** Бег. Техники бега. Требования к движениям в беге. Формирование правильных навыков ходьбы. Требования.

**Практика(5,5 часа):** Бег на месте. Быстрый бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Ходьба. Отработка элементов ходьбы. Сдача норм ГТО.

##### **Тема 1.2. Прыжки.**

**Теория(0,25 часа):** Техники прыжков.

**Практика(2,75 часа):** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка элементов прыжков. Мягкое приземление; соизмеримость шагов и длины каждого шага в ускоренном разбеге:

- обучение мягкому приземлению;
- обучение умению соизмерять шаги разбега;
- прыжок шагом или вспрыгивание на препятствие.

Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.3. Метания**

**Теория(0,25 часа):** Техника метания предмета.

**Практика(2,75 часа):** Усвоение приемов ловли в зависимости от особенностей материальных предметов (форма, размер, вес, фактура) и броска; основные способы бросков и ловли различных предметов (палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч):

- броски стоя на одной ноге;
- бросок с поворотом туловища и ловля обеими руками;
- бросок вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками;
- метание на дальность;
- броски теннисного мяча в круг;
- метание дротика;
- метание вперед-вверх.

Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.4. Атлетика.**

**Теория(0,5 часа):** Техника выполнения атлетических упражнений без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях. Техника безопасности при выполнении атлетических упражнений.

**Практика(4,5 часа):** Развитие у учащихся силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.5. Гимнастика (с элементами акробатики).**

**Теория(0,5 часа):** Польза от регулярных занятий гимнастическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях гимнастикой (с элементами акробатики).

**Практика(5,5 часа):** Упражнения для формирования осанки. Лазание и перелазание. Упражнения на равновесие:

- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками;
- лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку;
- стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).

## **Раздел 2. Развитие физических качеств (12 часов)**

### **Тема 2.1 Упражнения с мячами.**

**Теория(0,25 часа):** Техника владения мячом.

**Практика(2,75 часа):** Броски двумя руками снизу, из-за головы и одной рукой от плеча по горизонтальной мишени, в вертикальную мишень, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча в беге и на месте. Игры с мячом. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

### **Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры.**

**Теория(0,5 часа):** Правила и техника игры баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

**Практика(4,5 часа):** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

### **Тема 2.3. Спортивные соревнования и мероприятия.**

**Теория(0,25 часа):** По программе и в соответствии с Положением о соревнованиях, кроссах. Главная их задача – совершенствование гармонического, физического и духовного развития детей, средствами физической культуры и спорта. К организации и проведению соревнований, эстафет, кроссов и т. д. можно привлекать родителей, старших обучающихся.

**Практика(4,5 часа):** Участие в школьных, районных, городских и республиканских соревнованиях и мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

- знание техники безопасности на занятиях;
- знание истории возникновения Олимпийского движения;
- владение техникой выполнения развивающих общефизических упражнений;
- знание основных правил спортивных подвижных игр;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом не менее 25% группы.

### **Учебно-тематический план Второй год обучения**

№ п/п	Разделы и тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-
2	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	сдача нормативов в
	1.1. Бег. Ходьба.	6	0,5	5,5	

	1.2. Прыжки	3	0,25	2,75	по ГТО
	1.3. Метания	4	0,25	3,75	
	1.4. Атлетика	6	0,5	5,5	
	1.5. Гимнастика (с элементами акробатики)	4	0,5	3,5	-
3	<b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-
	2.1. Упражнения с мячами.	3	0,25	2,75	
	2.2. Спортивные и подвижные игры	5	0,5	4,5	
	2.3. Спортивные соревнования и мероприятия	4	0,25	3,75	
<b>Итого за второй год обучения</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### Содержание курса

#### **Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности 1 час).**

**Теория(1 час):** Правила безопасного поведения на занятиях. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание).

#### **Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (23 часов)**

##### **Тема 1.1 Бег. Ходьба.**

**Теория(0,5 часа):** Бег. Техники бега. Требования к движениям в беге. Формирование правильных навыков ходьбы. Требования.

**Практика(5,5 часа):** Бег на месте. Быстрый бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Ходьба. Отработка элементов ходьбы. Сдача норм ГТО.

##### **Тема 1.2. Прыжки.**

**Теория(0,25 часа):** Техники прыжков.

**Практика(2,75 часа):** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка элементов прыжков. Мягкое приземление; соизмеримость шагов и длины каждого шага в ускоренном разбеге:

- обучение мягкому приземлению;
- обучение умению соизмерять шаги разбега;
- прыжок шагом или вспрыгивание на препятствие.

Сдача норм ГТО.

##### **Тема 1.3. Метания**

**Теория(0,25 часа):** Техника метания предмета.

**Практика(2,75 часа):** Усвоение приемов ловли в зависимости от особенностей материальных предметов (форма, размер, вес, фактура) и броска; основные способы бросков и ловли различных предметов (палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч):

- броски стоя на одной ноге;
- бросок с поворотом туловища и ловля обеими руками;
- бросок вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками;
- метание на дальность;



- броски теннисного мяча в круг;
- метание дротика;
- метание вперед-вверх.

Сдача норм ГТО.

#### **Тема 1.4. Атлетика.**

**Теория(0,5 часа):** Техника выполнения атлетических упражнений без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях. Техника безопасности при выполнении атлетических упражнений.

**Практика(4,5 часа):** Развитие у учащихся силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Сдача норм ГТО.

#### **Тема 1.5. Гимнастика (с элементами акробатики).**

**Теория(0,5 часа):** Польза от регулярных занятий гимнастическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях гимнастикой (с элементами акробатики).

**Практика(5,5 часа):** Упражнения для формирования осанки. Лазание и перелазание. Упражнения на равновесие:

- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками;
- лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку;
- стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).

### **Раздел 2. Развитие физических качеств (12 часов)**

#### **Тема 2.1 Упражнения с мячами.**

**Теория(0,25 часа):** Техника владения мячом.

**Практика(2,75 часа):** Броски двумя руками снизу, из-за головы и одной рукой от плеча по горизонтальной мишени, в вертикальную мишень, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча в беге и на месте. Игры с мячом. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

#### **Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры.**

**Теория(0,5 часа):** Правила и техника игры баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

**Практика(4,5 часа):** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки. Волейбол:

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

### **Тема 2.3. Спортивные соревнования и мероприятия.**

**Теория(0,25 часа):** По программе и в соответствии с Положением о соревнованиях, кроссах. Главная их задача – совершенствование гармонического, физического и духовного развития детей, средствами физической культуры и спорта. К организации и проведению соревнований, эстафет, кроссов и т. д. можно привлекать родителей, старших обучающихся.

**Практика(4,5 часа):** Участие в школьных, районных, городских и республиканских соревнованиях и мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- знание техники безопасности на занятиях;
- умения правильного составления режима дня, комплекса упражнений для утренней зарядки;
- владение техникой выполнения развивающих общефизических упражнений;
- знание основных правил и техники игры в спортивные подвижные игры;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом не менее 35% группы

### **Учебно-тематический план Третий год обучения**

№ п/п	Разделы и тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
2	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	сдача нормативов по ГТО
	1.1. Бег. Ходьба.	6	0,5	5,5	
	1.2. Прыжки	3	0,25	2,75	
	1.3. Метания	4	0,25	3,75	
	1.4. Атлетика	6	0,5	5,5	
	1.5. Гимнастика (с элементами акробатики)	4	0,5	3,5	-
3	<b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-
	2.1. Упражнения с мячами.	3	0,25	2,75	
	2.2. Спортивные и подвижные игры	5	0,5	4,5	

	2.3. Спортивные соревнования и мероприятия	4	0,25	3,75	
<b>Итого за третий год обучения</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## Содержание курса

### **Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности (1 час).**

**Теория(1 час):** Правила безопасного поведения на занятиях. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

### **Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (23 часов)**

#### **Тема 1.1 Бег. Ходьба.**

**Теория(0,5 часа):** Бег. Техники бега. Требования к движениям в беге. Формирование правильных навыков ходьбы. Требования.

**Практика(5,5 часа):** Бег на месте. Быстрый бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Ходьба. Отработка элементов ходьбы. Сдача норм ГТО.

#### **Тема 1.2. Прыжки.**

**Теория(0,25 часа):** Техники прыжков.

**Практика(2,75 часа):** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка элементов прыжков. Мягкое приземление; соизмеримость шагов и длины каждого шага в ускоренном разбеге:

- обучение мягкому приземлению;
- обучение умению соизмерять шаги разбега;
- прыжок шагом или вспрыгивание на препятствие.

Сдача норм ГТО.

#### **Тема 1.3. Метания**

**Теория(0,25 часа):** Техника метания предмета.

**Практика(2,75 часа):** Усвоение приемов ловли в зависимости от особенностей материальных предметов (форма, размер, вес, фактура) и броска; основные способы бросков и ловли различных предметов (палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч):

- броски стоя на одной ноге;
- бросок с поворотом туловища и ловля обеими руками;
- бросок вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками;
- метание на дальность;
- броски теннисного мяча в круг;
- метание дротика;
- метание вперед-вверх.

Сдача норм ГТО.

#### **Тема 1.4. Атлетика.**

**Теория(0,5 часа):** Техника выполнения атлетических упражнений без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях. Техника безопасности при выполнении атлетических упражнений.

**Практика(4,5 часа):** Развитие у учащихся силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с

различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.5. Гимнастика (с элементами акробатики).**

**Теория(0,5 часа):** Польза от регулярных занятий гимнастическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях гимнастикой (с элементами акробатики).

**Практика(5,5 часа):** Упражнения для формирования осанки. Лазание и перелазание. Упражнения на равновесие:

- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками;
- лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку;
- стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).

## **Раздел 2. Развитие физических качеств (12 часов)**

### **Тема 2.1 Упражнения с мячами.**

**Теория(0,25 часа):** Техника владения мячом.

**Практика(2,75 часа):** Броски двумя руками снизу, из-за головы и одной рукой от плеча по горизонтальной мишени, в вертикальную мишень, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча в беге и на месте. Игры с мячом. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

### **Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры.**

**Теория(0,5 часа):** Правила и техника игры баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

**Практика(4,5 часа):** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег "змейкой" и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

### **Тема 2.3. Спортивные соревнования и мероприятия.**

**Теория(0,25 часа):** По программе и в соответствии с Положением о соревнованиях, кроссах. Главная их задача – совершенствование

гармонического, физического и духовного развития детей, средствами физической культуры и спорта. К организации и проведению соревнований, эстафет, кроссов и т. д. можно привлекать родителей, старших обучающихся.  
**Практика(4,5 часа):** Участие в школьных, районных, городских и республиканских соревнованиях и мероприятиях.

### Ожидаемые результаты третьего года обучения:

- знание техники безопасности на занятиях;
- знание о необходимости ведения здорового образа жизни и влияние на здоровье человека пагубных привычек;
- владение техникой выполнения развивающих общефизических упражнений;
- знание основных правил и техники игры в спортивные подвижные игры;
- умение техники владения мячом;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом не менее 45% группы

### Учебно-тематический план Четвертый год обучения

№ п/п	Разделы и тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
2	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	сдача нормативов по ГТО
	1.1. Бег. Ходьба.	6	0,5	5,5	
	1.2. Прыжки	3	0,25	2,75	
	1.3. Метания	4	0,25	3,75	
	1.4. Атлетика	6	0,5	5,5	
	1.5. Гимнастика (с элементами акробатики)	4	0,5	3,5	-
3	<b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-
	2.1. Упражнения с мячами.	3	0,25	2,75	
	2.2. Спортивные и подвижные игры	5	0,5	4,5	
	2.3. Спортивные соревнования и мероприятия	4	0,25	3,75	
<b>Итого за четвертый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### Содержание курса

**Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности (1 час).**

**Теория(1 час):** Правила безопасного поведения на занятиях. Виды спорта и их характеристика.

**Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (23 часов)**

### **Тема 1.1 Бег. Ходьба.**

**Теория(0,5 часа):** Бег. Техники бега. Требования к движениям в беге. Формирование правильных навыков ходьбы. Требования.

**Практика(5,5 часа):** Бег на месте. Быстрый бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Ходьба. Отработка элементов ходьбы. Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.2. Прыжки.**

**Теория(0,25 часа):** Техники прыжков.

**Практика(2,75 часа):** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка элементов прыжков. Мягкое приземление; соизмеримость шагов и длины каждого шага в ускоренном разбеге:

- обучение мягкому приземлению;
- обучение умению соизмерять шаги разбега;
- прыжок шагом или вспрыгивание на препятствие.

Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.3. Метания**

**Теория(0,25 часа):** Техника метания предмета.

**Практика(2,75 часа):** Усвоение приемов ловли в зависимости от особенностей материальных предметов (форма, размер, вес, фактура) и броска; основные способы бросков и ловли различных предметов (палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч):

- броски стоя на одной ноге;
- бросок с поворотом туловища и ловля обеими руками;
- бросок вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками;
- метание на дальность;
- броски теннисного мяча в круг;
- метание дротика;
- метание вперед-вверх.

Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.4. Атлетика.**

**Теория(0,5 часа):** Техника выполнения атлетических упражнений без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях. Техника безопасности при выполнении атлетических упражнений.

**Практика(4,5 часа):** Развитие у учащихся силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.5. Гимнастика (с элементами акробатики).**

**Теория(0,5 часа):** Польза от регулярных занятий гимнастическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях гимнастикой (с элементами акробатики).

**Практика(5,5 часа):** Упражнения для формирования осанки. Лазание и перелазание. Упражнения на равновесие:

- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками;

- лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку;
- стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).

## **Раздел 2. Развитие физических качеств (12 часов)**

### **Тема 2.1 Упражнения с мячами.**

**Теория(0,25 часа):** Техника владения мячом.

**Практика(2,75 часа):** Броски двумя руками снизу, из-за головы и одной рукой от плеча по горизонтальной мишени, в вертикальную мишень, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча в беге и на месте. Игры с мячом. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

### **Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры.**

**Теория(0,5 часа):** Правила и техника игры баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

**Практика(4,5 часа):** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

### **Тема 2.3. Спортивные соревнования и мероприятия.**

**Теория(0,25 часа):** По программе и в соответствии с Положением о соревнованиях, кроссах. Главная их задача – совершенствование гармонического, физического и духовного развития детей, средствами физической культуры и спорта. К организации и проведению соревнований, эстафет, кроссов и т. д. можно привлекать родителей, старших обучающихся.

**Практика(4,5 часа):** Участие в школьных, районных, городских и республиканских соревнованиях и мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

- знание техники безопасности на занятиях;
- знание о различных видах спорта и их характеристики;

- владение техникой выполнения развивающих общефизических упражнений;
- знание основных правил и техники игры в спортивные подвижные игры;
- умение техники владения мячом;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом не менее 50% группы.

**Учебно-тематический план  
Пятый год обучения**

№ п/п	Разделы и тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
2	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	сдача нормативов по ГТО
	1.1. Бег. Ходьба.	6	0,5	5,5	
	1.2. Прыжки	3	0,25	2,75	
	1.3. Метания	4	0,25	3,75	
	1.4. Атлетика	6	0,5	5,5	
	1.5. Гимнастика (с элементами акробатики)	4	0,5	3,5	
3	<b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-
	2.1. Упражнения с мячами.	3	0,25	2,75	
	2.2. Спортивные и подвижные игры	5	0,5	4,5	
	2.3. Спортивные соревнования и мероприятия	4	0,25	3,75	
<b>Итого за пятый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

**Содержание курса**

**Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности (1 час).**

**Теория(1 час):** Правила безопасного поведения на занятиях. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

**Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (23 часов)**

**Тема 1.1 Бег. Ходьба.**

**Теория(0,5 часа):** Бег. Техники бега. Требования к движениям в беге. Формирование правильных навыков ходьбы. Требования.

**Практика(5,5 часа):** Бег на месте. Быстрый бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Ходьба. Отработка элементов ходьбы. Сдача норм ГТО.

**Тема 1.2. Прыжки.**

**Теория(0,25 часа):** Техники прыжков.

**Практика(2,75 часа):** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка элементов прыжков. Мягкое приземление; соизмеримость шагов и длины каждого шага в ускоренном разбеге:



- обучение мягкому приземлению;
- обучение умению соизмерять шаги разбега;
- прыжок шагом или вспрыгивание на препятствие.

Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.3. Метания**

**Теория(0,25 часа):** Техника метания предмета.

**Практика(2,75 часа):** Усвоение приемов ловли в зависимости от особенностей материальных предметов (форма, размер, вес, фактура) и броска; основные способы бросков и ловли различных предметов (палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч):

- броски стоя на одной ноге;
- бросок с поворотом туловища и ловля обеими руками;
- бросок вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками;
- метание на дальность;
- броски теннисного мяча в круг;
- метание дротика;
- метание вперед-вверх.

Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.4. Атлетика.**

**Теория(0,5 часа):** Техника выполнения атлетических упражнений без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях. Техника безопасности при выполнении атлетических упражнений.

**Практика(4,5 часа):** Развитие у учащихся силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Сдача норм ГТО.

### **Тема 1.5. Гимнастика (с элементами акробатики).**

**Теория(0,5 часа):** Польза от регулярных занятий гимнастическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях гимнастикой (с элементами акробатики).

**Практика(5,5 часа):** Упражнения для формирования осанки. Лазание и перелазание. Упражнения на равновесие:

- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками;
- лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку;
- стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).

## **Раздел 2. Развитие физических качеств (12 часов)**

### **Тема 2.1 Упражнения с мячами.**

**Теория(0,25 часа):** Техника владения мячом.

**Практика(2,75 часа):** Броски двумя руками снизу, из-за головы и одной рукой от плеча по горизонтальной мишени, в вертикальную мишень, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча в беге и на месте. Игры с мячом. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи,

броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

### **Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры.**

**Теория(0,5 часа):** Правила и техника игры баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

**Практика(4,5 часа):** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

### **Тема 2.3. Спортивные соревнования и мероприятия.**

**Теория(0,25 часа):** По программе и в соответствии с Положением о соревнованиях, кроссах. Главная их задача – совершенствование гармонического, физического и духовного развития детей, средствами физической культуры и спорта. К организации и проведению соревнований, эстафет, кроссов и т. д. можно привлекать родителей, старших обучающихся.

**Практика(4,5 часа):** Участие в школьных, районных, городских и республиканских соревнованиях и мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты пятого года обучения:**

1. знание техники безопасности на занятиях;
2. знание о выдающихся удмуртских и российских спортсменах, их достижения;
3. владение техникой выполнения развивающих общефизических упражнений;
4. знание основных правил и техники игры в спортивные подвижные игры;
5. умение техники владения мячом;
6. участие в спортивных соревнованиях и турнирах на уровне района, города, республики (не менее 20% от числа обучающихся)
7. успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом не менее 50% группы

**Курс «Строевая подготовка»**

**Учебно-тематический план**

## Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Строй и управление ими.	2	2	-	Четкость выполнения строевых приемов
2.	Строевые приемы и движение без оружия	16	1	15	Четкость выполнения строевых приемов
3.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	14	1	13	Четкость выполнения строевых приемов
4.	Выход из строя и возвращение в строй.	16	1	15	Четкость выполнения строевых приемов
5.	Строй	24	1	23	Четкость выполнения строевых приемов
<b>Итого за первый год обучения</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## Содержание курса

### Тема 1. Строй и управление ими (2 часа).

**Теория(2 часа):** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчиненных перед построением и в строю.

### Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия (16 часов).

**Теория(1 час):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика (15 часов):** Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отработка команд: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ - СНЯТЬ (НАДЕТЬ)"; выполнение поворотов на месте и в движении; движение строевым и походным шагом.

### Тема 3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении (14 часов).

**Теория(1 час):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика(13 часов):** Тренировка четкого и молодеваго, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения воинского приветствия.

### Тема 4. Выход из строя и возвращение в строй (16 часов).

**Теория(1 час):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика(15 часов):** Выход из развернутого одношереножного строя и возвращение в строй. Выход из развернутого двушереножного строя и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Порядок выхода и возвращения в строй, доклад начальнику.

### Тема 5. Строй (24 часа).

**Теория(1 час):** Теоретические основы строевой подготовки. Строй взвода и отделения. Развернутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Виды строя, порядок построения

и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.  
Строевая песня.

**Практика (23 часа):** Отработка строевых упражнений в строю. Прохождение парадным и походным строем с выполнением воинского приветствия и без. Прохождение с песней походным строем.

### Ожидаемые результаты первого года обучения:

- знание техники безопасности на занятиях;
- знания обязанностей кадета перед построением и в строю;
- навыки строевой подтянутости, дисциплины строя;
- умение выполнения строевых приёмов на месте и в движении без оружия;
- знание не менее 1 строевой песни, умелое и четкое ее исполнение;
- участие в смотрах по строевой подготовке.

### Учебно-тематический план Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Строй и управление ими.	2	2	-	Четкость выполнения строевых приемов
2.	Строевые приемы и движение без оружия	16	1	15	Четкость выполнения строевых приемов
3.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	14	1	13	Четкость выполнения строевых приемов
4.	Выход из строя и возвращение в строй.	16	1	15	Четкость выполнения строевых приемов
5.	Строй	24	1	23	Четкость выполнения строевых приемов
<b>Итого за второй год обучения</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### Содержание курса

#### Тема 1. Строй и управление ими (2 часа).

**Теория(2 часа):** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчиненных перед построением и в строю.

#### Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия (16 часов).

**Теория(1 час):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика (15 часов):** Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отработка команд: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ - СНЯТЬ (НАДЕТЬ)"; выполнение поворотов на месте и в движении; движение строевым и походным шагом.

**Тема 3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении (14 часов).**

*Теория(1 час):* Теоретические основы строевой подготовки.

*Практика(13 часов):* Тренировка четкого и молодежатоого, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения воинского приветствия.

**Тема 4. Выход из строя и возвращение в строй (16 часов).**

*Теория(1 час):* Теоретические основы строевой подготовки.

*Практика(15 часов):* Выход из развернутого одношереножного строя и возвращение в строй. Выход из развернутого двухшереножного строя и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Порядок выхода и возвращения в строй, доклад начальнику.

**Тема 5. Строй (24 часа).**

*Теория(1 час):* Теоретические основы строевой подготовки. Строй взвода и отделения. Развернутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Виды строя, порядок построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строевая песня.

*Практика (23 часа):* Отработка строевых упражнений в строю. Прохождение парадным и походным строем с выполнением воинского приветствия и без. Прохождение с песней походным строем.

#### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- знание техники безопасности на занятиях;
- знания обязанностей кадета перед построением и в строю;
- навыки строевой подтянутости, дисциплины строя;
- умение выполнения строевых приёмов на месте и в движении без оружия;
- знание не менее 2 строевых песен, умелое и четкое ее исполнение;
- участие в торжественных мероприятиях и смотрах по строевой подготовке.

#### **Учебно-тематический план Третий год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Строй и управление ими.	2	2	-	Четкость выполнения строевых приемов
2.	Строевые приемы и движение без оружия	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
3.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
4.	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов

5.	Выход из строя и возвращение в строй.	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
6.	Строй	30	1	29	Четкость выполнения строевых приемов
<b>Итого за третий год обучения</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## Содержание курса

### **Тема 1. Строй и управление ими (2 часа).**

**Теория(2 часа):** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчиненных перед построением и в строю.

### **Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия (10 часов).**

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика(9,5 часов):** Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отработка команд: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ - СНЯТЬ (НАДЕТЬ)"; выполнение поворотов на месте и в движении; движение строевым и походным шагом. Тренировка ранее полученных навыков.

### **Тема 3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении (10 часов).**

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика(9,5 часов):** Тренировка четкого и молодеваго, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения воинского приветствия. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий.

### **Тема 4. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении (10 часов).**

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практик (9,5 часов):** Отработка строевой стойки с оружием. Приемы выполнения поворотов и порядок движения с оружием. Отработка четких действий при выполнении воинского приветствия с оружием на месте и в движении.

### **Тема 5. Выход из строя и возвращение в строй (10 часов).**

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика ((9,5 часов):** Выход из развернутого одношереножного строя и возвращение в строй. Выход из развернутого двушереножного строя и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Порядок выхода и возвращения в строй, доклад начальнику. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий.

### **Тема 6. Строй (30 часов).**

**Теория(1 час):** Виды строя, порядок построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строи взвода и отделения. Развернутый строй. Походный строй. Строевая песня.

**Практика(29часов):** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Прохождение парадным и походным строем с выполнением воинского приветствия и без. Прохождение с песней походным строем.

### Ожидаемые результаты третьего года обучения:

- знание техники безопасности на занятиях;
- знания обязанностей кадета перед построением и в строю;
- навыки строевой подтянутости, дисциплины строя;
- умение выполнения строевых приёмов на месте и в движении без оружия;
- знание не менее 3 строевых песен, умелое и четкое ее исполнение в строю при движении походным и строевым шагом, а также на месте с запевалями и в составе кадетского взвода;
- участие в торжественных мероприятиях и смотрах по строевой подготовке.

### Учебно-тематический план Четвертый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Строи и управление ими.	2	2	-	Четкость выполнения строевых приемов
2.	Строевые приемы и движение без оружия	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
3.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
4.	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
5.	Выход из строя и возвращение в строй.	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
6.	Строй	30	1	29	Четкость выполнения строевых приемов
<b>Итого за четвертый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	

### Содержание курса

#### Тема 1. Строи и управление ими (2 часа).

**Теория(2 часа):** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчиненных перед построением и в строю.

## **Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия (10 часов).**

*Теория(0,5 часа):* Теоретические основы строевой подготовки.

*Практика(9,5 часов):* Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отработка команд: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ - СНЯТЬ (НАДЕТЬ)"; выполнение поворотов на месте и в движении; движение строевым и походным шагом. Тренировка ранее полученных навыков.

## **Тема 3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении (10 часов).**

*Теория(0,5 часа):* Теоретические основы строевой подготовки.

*Практика(9,5 часов):* Тренировка четкого и молодежатоого, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения воинского приветствия. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий.

## **Тема 4. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении (10 часов).**

*Теория(0,5 часа):* Теоретические основы строевой подготовки.

*Практик (9,5 часов):* Отработка строевой стойки с оружием. Приемы выполнения поворотов и порядок движения с оружием. Отработка четких действий при выполнении воинского приветствия с оружием на месте и в движении.

## **Тема 5. Выход из строя и возвращение в строй (10 часов).**

*Теория(0,5 часа):* Теоретические основы строевой подготовки.

*Практика ((9,5 часов):* Выход из развернутого одношереножного строя и возвращение в строй. Выход из развернутого двушереножного строя и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Порядок выхода и возвращения в строй, доклад начальнику. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий.

## **Тема 6. Строй (30 часов).**

*Теория(1 час):* Виды строя, порядок построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строи взвода и отделения. Развернутый строй. Походный строй. Строевая песня.

*Практика(29часов):* Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Прохождение парадным и походным строем с выполнением воинского приветствия и без. Прохождение с песней походным строем.

### **Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

- знание техники безопасности на занятиях;
- знания обязанностей кадета перед построением и в строю;
- навыки строевой подтянутости, дисциплины строя;
- умение выполнения строевых приёмов на месте и в движении без оружия;
- умение выполнения дефиле с оружием;



- знание не менее 4 строевых песен, умелое и четкое ее исполнение в строю при движении походным и строевым шагом, а также на месте с запевалями и в составе кадетского взвода;
- знания, умения и навыки почетного караула;
- участие в торжественных мероприятиях и смотрах по строевой подготовке.

### Учебно-тематический план Пятый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Строй и управление ими.	2	2	-	Четкость выполнения строевых приемов
2.	Строевые приемы и движение без оружия	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
3.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
4.	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
5.	Выход из строя и возвращение в строй.	10	0,5	9,5	Четкость выполнения строевых приемов
6.	Строй	30	1	29	Четкость выполнения строевых приемов
<b>Итого за пятый год обучения</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### Содержание курса

#### Тема 1. Строй и управление ими (2 часа).

**Теория(2 часа):** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчиненных перед построением и в строю.

#### Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия (10 часов).

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика(9,5 часов):** Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отработка команд: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ - СНЯТЬ (НАДЕТЬ)"; выполнение поворотов на месте и в движении; движение строевым и походным шагом. Тренировка ранее полученных навыков.

#### Тема 3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении (10 часов).

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика(9,5 часов):** Тренировка четкого и молодежатоого, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения воинского приветствия. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий.

**Тема 4. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении (10 часов).**

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практик (9,5 часов):** Отработка строевой стойки с оружием. Приемы выполнения поворотов и порядок движения с оружием. Отработка четких действий при выполнении воинского приветствия с оружием на месте и в движении.

**Тема 5. Выход из строя и возвращение в строй (10 часов).**

**Теория(0,5 часа):** Теоретические основы строевой подготовки.

**Практика ((9,5 часов):** Выход из развернутого одношереножного строя и возвращение в строй. Выход из развернутого двушереножного строя и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Выход из походного строя отделения и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Порядок выхода и возвращения в строй, доклад начальнику. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий.

**Тема 6. Строй (30 часов).**

**Теория(1 час):** Виды строя, порядок построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строи взвода и отделения. Развернутый строй. Походный строй. Строевая песня.

**Практика(29часов):** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Прохождение парадным и походным строем с выполнением воинского приветствия и без. Прохождение с песней походным строем.

#### **Ожидаемые результаты пятого года обучения:**

- знание техники безопасности на занятиях;
- знания обязанностей кадета перед построением и в строю;
- навыки строевой подтянутости, дисциплины строя;
- умение выполнения строевых приёмов на месте и в движении без оружия;
- умение выполнения дефиле с оружием;
- знание не менее 5 строевых песен, умелое и четкое ее исполнение в строю при движении походным и строевым шагом, а также на месте с запевалями и в составе кадетского взвода;
- знания, умения и навыки почетного караула;
- участие в торжественных мероприятиях и смотрах по строевой подготовке.

### **Курс «Стрелковая подготовка»**

#### **Учебно-тематический план Первый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/
		всего	теория	практика	

					контроля
1	История и виды российского стрелкового оружия	4	2	2	-
2	Меры безопасности при стрельбе	1	1	-	-
3	Теоретические основы стрельбы	1	1	-	-
4	Материальная часть оружия	8	2	6	выполнение нормативов
5	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	4	1	3	мониторинг
6	Совершенствование техники и навыков стрельбы из ПВ	18	2	16	выполнение нормативов
<b>Итого за первый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

### Содержание курса

#### **Тема 1. История и виды российского стрелкового оружия (4 часа).**

**Теория(2 часа):** История зарождения и развития стрелкового оружия. История оружия: оружие древних людей. Оружие средних веков. Оружие 18 в – первой половины 19 в. Оружие времен ВОВ. Оружие на современном этапе.

**Практика(2 часа):** Экскурсия в музей завода «Ижмаш».

#### **Тема 2. Меры безопасности при стрельбе (1 час).**

**Теория(1 час):** Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

#### **Тема 3. Теоретические основы стрельбы (1 час).**

**Теория:** Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.

#### **Тема 4. Материальная часть оружия (8 часов).**

**Теория(2 часа):** Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. Замена основных частей и механизмов винтовки. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. пристрелка пневматических винтовок.

Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики АК-74. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки АК-74. Хранение автомата. Замена основных частей и механизмов автомата.

**Практика(6 часов):** Разборка-сборка АК-74, зарядания магазина патронами.

#### **Тема 5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок (4 часа).**

**Теория(1 час):** Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

**Практика(3 часа):** Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

**Тема 6. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.**

**Теория(2 час):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика(16 часов):** Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

### Ожидаемые результаты первого года обучения

- знание истории зарождения и развития стрелкового оружия;
- знание техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, техники безопасности при заряжании, наводке и выстреле, при обращении с оружием;
- умение заряжания пневматической винтовки, прицеливание из различных положений;
- знание назначения, общего устройства, принципа действия и технических характеристик АК-74;
- выполнение нормативов по разборке-сборке АК-74, заряжения магазина патронами.

### Учебно-тематический план Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития стрелкового спорта.	1	1	-	-
2	Устройство стрелковых тиров и их назначение	3	1	2	-
3	Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	1	1	-	-
4	Теоретические основы стрельбы	1	1	-	-
5	Материальная часть оружия	8	2	6	выполнение нормативов
6	Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки	4	1	3	мониторинг
7	Совершенствование техники и навыков стрельбы из ПВ	18	2	16	выполнение нормативов
<b>Итого за второй год обучения</b>		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

## Содержание курса

### **Тема 1. История развития стрелкового спорта (1 час).**

*Теория(1 час):* История зарождения и развития стрелкового спортивного оружия. История развития пулевой стрельбы. Первые упоминания о стрелковых соревнованиях и стрелковых обществах.

### **Тема 2. Устройство стрелковых тиров и их назначение (3 часа).**

*Теория(1 час):* Устройство тиров и их назначение

*Практика(2 часа):* Экскурсия в тир стадиона «Динамо».

### **Тема 3. Меры безопасности при стрельбе (1 час).**

*Теория(1 час):* Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

### **Тема 4. Теоретические основы стрельбы (1 час).**

*Теория(1 час):* Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

### **Тема 5. Материальная часть оружия (8 часов).**

*Теория(2 часа):* Ручные осколочные гранаты. Назначение, основные свойства, общее устройство, принцип действия ручных осколочных гранат. Назначение и общее устройство основных частей ручных осколочных гранат и запалов к ним. Работа частей и механизмов гранат и запалов к ним при зарядании и после метания гранат по цели. Меры безопасности при обращении с гранатами и запалами. Учебные имитационные гранаты и запалы к ним: назначение, особенности устройства, порядок подготовки к метанию, меры безопасности при обращении с ними.

*Практика(6 часов):* Метание учебной гранаты на дальность. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий разборка-сборка АК-74, зарядания магазина патронами.

### **Тема 5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок (4 часа).**

*Теория(1 час):* Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

*Практика(3 часа):* Зарядание, изготовка к стрельбе из положения. Зарядание, изготовка к стрельбе из положения стоя без опоры. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

### **Тема 6. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (18 часов).**

*Теория(2 час):* Техника безопасности при обращении с оружием.

*Практика:* Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть. Тренировка в стрельбе из

пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- знание истории зарождения и развития стрелкового спортивного оружия, истории развития пулевой стрельбы;
- знание техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, техники безопасности при зарядании, наводке и выстреле, при обращении с оружием;
- умение зарядания пневматической винтовки, прицеливание из различных положений;
- совершенствование навыков стрельбы из положения стоя с опорой и без опоры;
- знание назначения, общего устройства, принципа действия и технических характеристик АК-74;
- выполнение нормативов по разборке-сборке АК-74, зарядания магазина патронами;
- знания о назначении, основных свойствах, общем устройстве, принципе действия ручных осколочных гранат;
- навыки метания учебной гранаты.

### **Учебно-тематический план Третий год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития стрелкового спорта в России.	2	2	-	-
2	Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	1	1	-	-
4	Правила стрельбы.	2	2	-	-
5	Материальная часть оружия	18	3	15	выполнение нормативов
6	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.	13	3	10	мониторинг
7	Совершенствование техники и навыков стрельбы из ПВ	36	4	32	выполнение нормативов
<b>Итого за третий год обучения</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## Содержание курса

### **Тема 1. История развития стрелкового спорта в России (2 часа).**

**Теория(2 часа):** История развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия.

### **Тема 2. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (1 час).**

**Теория(1 час):** Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

### **Тема 3. Правила стрельбы (2 часа).**

**Теория(2 часа):** Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

### **Тема 4. Материальная часть оружия (18 часов).**

**Теория(3 часа):** Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение пистолета. Замена основных частей и механизмов пистолета. Настройка пневматического пистолета. Выверка открытого прицела. Пристрелка пневматического пистолета.

**Практика(15 часов):** Разборка-сборка пневматического пистолета. Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий разборка-сборка АК-74, заряжения магазина патронами.

### **Тема 5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок (13 часов).**

**Теория(3 часа):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика(10 часов):** Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки и пневматического пистолета. Изготовка. Заряжание. Выбор точки прицеливания. Производство выстрела. Доклады о получении боеприпасов, о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Стрельба из пневматического пистолета стоя из положения стоя. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой и без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними. Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры. Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении стоя и с колена без опоры.

### **Тема 6. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (36 часов).**

**Теория(4 часа):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика(3 часа):** Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения с колена с опорой и без опоры на различные расстояния по различным мишеням. Совершенствование техники стрельбы из данного положения. Приобретение навыков корректирования стрельбы и кучности стрельбы. Тренировка в стрельбе на скорость. Тренировка в стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры на различные расстояния. Совершенствование техники и навыков стрельбы из положения лёжа. Техника скоростной стрельбы и её совершенствование. Тренировка в стрельбе из различных положений по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к соревнованиям по стрельбе на личное и командное первенство. Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

#### **Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

- знание истории развития стрелкового спорта в России, единой всероссийской спортивной классификации, разрядных норм при стрельбе из пневматического оружия;
- знание техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, техники безопасности при зарядании, наводке и выстреле, при обращении с оружием;
- умение зарядания пневматической винтовки, прицеливание из различных положений;
- знание назначения, общего устройства, принципа действия и технических характеристик АК-74;
- выполнение нормативов по разборке-сборке АК-74, зарядания магазина патронами;
- знание общего устройства, принципа действия и технические характеристики пневматического пистолета;
- совершенствование навыков стрельбы на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных;
- навыки длительного удержания винтовки в положении лёжа без опоры, стоя и с колена без опоры.
- Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство.



**Учебно-тематический план  
Четвертый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития стрелкового спорта в Удмуртии.	3	1	2	-
2	Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	1	1	-	-
3	Материальная часть оружия	13	1	12	-
4	Правила соревнований, инструкторская и судейская практика	1	1	-	-
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.	2	2	-	-
6	Специальная физическая подготовка.	6	1	5	наблюдение
7	Основы техники и тактики стрельбы	6	1	5	мониторинг
8	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки в стрельбе из ПВ	40	4	36	выполнение нормативов
<b>Итого за четвертый год обучения</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

**Содержание курса**

**Тема 1. История развития стрелкового спорта в Удмуртии (3 часа).**

*Теория (1 час):* История развития стрелкового спорта в Удмуртии.

*Практика (2 часа):* Посещение музея спорта (г. Ижевск).

**Тема 2. Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия (1 час).**

*Теория (1 час):* Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного инструктора по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.

**Тема 3. Материальная часть оружия (13 часов).**

*Теория (1 час):* Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

*Практика (12 часов):* Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий разборка-сборка АК-74, заряжения магазина патронами, разборка-сборка пневматического пистолета и пневматической винтовки.

**Тема 4. Правила соревнований, инструкторская и судейская практика (1 час).** *Теория(1 час):* Порядок стрельбы, одежда стрелка. Судья комиссии по определению результатов стрельбы, секторный судья линии

мишеней, секторный судья линии огня, судья информатор, контролёр, показчик.

**Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена (2 часа).**

**Теория (2 часа):** Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система, органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

**Тема 6. Специальная физическая подготовка (6 часов).**

**Теория (1 час):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика (5 часов):** Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости. Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления. Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка.

**Тема 7. Основы техники и тактики стрельбы (6 часов).**

**Теория (1 час):** Теория самоанализа выполнения стрельб. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

**Практика (5 часов):** Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела.

**Тема 8. Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки в стрельбе из пневматической винтовки (40 часов).**

**Теория (4 часа):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика (36 часов):** Закрепление знаний и навыков, прицеливания, совершенствование работы с прицелом, внесение точных поправок. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, сидя за столом, лёжа и с колена. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с самокорректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость. Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство. Анализ соревнований. Выполнение нормативов ГТО по стрельбе из пневматической винтовки.

**Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

- знание правил соревнований, инструкторская и судейская практика;

- знание порядка и организации тренировок, обязанностей дежурного инструктора по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб;
- знание правил стрельбы в регламенте соревнований и стрельбы по индивидуальному заданию;
- участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство.
- выполнение нормативов ГТО по стрельбе из пневматической винтовки.

### Учебно-тематический план Пятый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Обзор развития стрелкового спорта на современном этапе.	2	2	-	-
2	Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	2	2	-	-
3	Материальная часть оружия	13	1	12	выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	5	1	4	выполнение нормативов
5	Основы техники и тактики стрельбы	6	1	5	мониторинг
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	44	4	40	выполнение нормативов
<b>Итого за пятый год обучения</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Содержание курса

**Тема 1. Обзор развития стрелкового спорта на современном этапе (2 часа).**

**Теория(2 часа):** Обзор развития стрелкового спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по стрелковому спорту. Разрядные нормы и требования.

**Тема 2. Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия (2 часа).**

**Теория(2 часа):** Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного инструктора по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.

**Тема 3. Материальная часть оружия (13 часов).**

**Теория(1 час):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика (12 часов):** Тренировка ранее полученных навыков, четкости действий разборка-сборка АК-74, заряжения магазина патронами, разборка-сборка пневматического пистолета и пневматической винтовки.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (5 часов).**

**Теория(1 час):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика(4 часа):** Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости. Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления. Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка.

#### **Тема 5. Основы техники и тактики стрельбы (6 часов).**

**Теория (1 час):** Теория самоанализа выполнения стрельб. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

**Практика (5 часов):** Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела.

#### **Тема 6. Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки в стрельбе из пневматической винтовки (44 часа).**

**Теория(4 часа):** Техника безопасности при обращении с оружием.

**Практика (40 часов):** Закрепление знаний и навыков, прицеливания, совершенствование работы с прицелом, внесение точных поправок. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, сидя за столом, лёжа и с колена. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с самокорректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость. Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство. Анализ соревнований. Выполнение нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.

#### **Ожидаемые результаты пятого года обучения:**

- знание истории усовершенствование работы с прицелом, внесение точных поправок; техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, техники безопасности при зарядании, наводке и выстреле, при обращении с оружием; назначения, общего устройства, принципа действия и технических характеристик АК-74; общего

устройства, принципа действия и технические характеристики пневматического пистолета;

- умение корректировки и самокорректировки стрельбы; совершенствование техники стрельбы из положения стоя, сидя за столом, лёжа и с колена;
- навыки стрельбы на кучность;
- знание и умение заряжания пневматической винтовки, прицеливание из различных положений;
- выполнение нормативов по разборке-сборке АК-74, заряжения магазина патронами;
- участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся на личное и командное первенство.

### Курс «Служба войск»

#### Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вооруженные силы РФ	20	16	4	-
2	Устав внутренней службы	8	6	2	мониторинг
3	Устав гарнизонной и караульной службы	8	6	2	
<b>Итого за первый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	

#### Содержание курса

##### Тема 1. Вооруженные силы РФ (20 часов).

**Теория (16 часов):** История создания ВС РФ. Состав, назначение, структура и оснащение ВС РФ. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска. Структурный состав сухопутных войск.

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, организационное построение. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Самостоятельные отдельные рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Тыл Вооруженных Сил Российской Федерации. Предназначение, состав, задачи. Силы общего назначения. Другие войска, их состав и предназначение. Пограничные войска, внутренние войска МВД, железнодорожные войска, войска гражданской обороны, их состав и предназначение. Правовые основы прохождения военной службы и статус военнослужащих.

**Практика(4 часа):** экскурсия в Республиканский Военкомат и ДОСААФ.

**Тема 2. Устав внутренней службы (8 часов).**

**Теория(6 часов):** История и становление воинских уставов. Закон о всеобщей воинской обязанности. Военная присяга и Боевое Знамя воинской чести. Единоначалие. Командиры (начальники) и подчиненные. Старшие и младшие. Воинское приветствие. Воинская вежливость и поведение военнослужащих. Обязанности командира отделения, солдата. Размещение военнослужащих (содержание, отопление, проветривание, освещение помещений). Размещение в населенных пунктах, противопожарная защита и охрана окружающей среды. Распределение времени и повседневный порядок (подъем, утренний осмотр и вечерняя проверка).

**Практика(2 часа):** Военизированная игра.

**Тема 3. Устав гарнизонной и караульной службы (8 часов).**

**Теория(6 часов):** Суточный наряд. Наряд на работы. Дежурное подразделение. Подготовка суточного наряда. Развод суточного наряда. Обязанности лиц суточного наряда. Дежурный по роте. Дневальный по роте. Общие положения Устава гарнизонной и караульной служб ВС РФ. Гарнизонный наряд. Дежурное подразделение гарнизона. Гарнизонные патрули. Организация караульной службы и подготовка караулов. Права и обязанности лиц караула. Помощник начальника караула. Разводящий. Часовой. Развод, смена караулов и часовых. Внутренний порядок в караулах.

**Практика (2 часа):** Военизированная игра.

**Ожидаемые результаты первого года обучения:**

- Знание истории создания ВС и ВМФ РФ; состав, назначение, структура и оснащение Вооруженных сил России и т.д.
- Знание Уставов ВС РФ.

**Учебно-тематический план  
Второй год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Боевые традиции Вооруженных Сил РФ	14	10	4	-
2	Символы воинской чести	14	10	4	мониторинг
3	Национальная безопасность России	8	6	2	-
<b>Итого за второй год обучения</b>		<b>36</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	

**Содержание курса**

**Тема 1. Боевые традиции Вооруженных Сил России (14 часов).**

**Теория (10 часов):** Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества. Патриотизм — духовно-нравственная основа личности

военнослужащего -защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов - основное содержание патриотизма. Военский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг. Основные боевые традиции Вооруженных Сил. Памяти поколений - дни воинской славы России. Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

Международное гуманитарное право. Гуманное отношение к поверженному врагу, пленным, населению занятых территорий.

**Практика(4 часа):** Посещение Мемориала «Вечный огонь» и памятника Афганцам.

## **Тема 2. Символы воинской чести (14 часов).**

**Теория (10 часов):** Боевое Знамя воинской части - олицетворение чести воинской части, доблести, славы, предназначения вооруженных сил и их боевых традиций. Боевое Знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Основные государственные награды СССР и России, звания Героя Советского Союза и Героя Российской Федерации. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Порядок приведения к военной присяге (принесения обязательства). Порядок вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Празднование памятных дат в воинских частях. История установления памятных дат и их празднование в воинских частях.

**Практика(4 часа):** Военизированная игра.

## **Тема 3. Национальная безопасность России (8 часов).**

**Теория(6 часов):** Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Понятие о национальной и военной безопасности России. Общая организация обороны. Средства вооруженной защиты. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в се обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил. Реформа Вооруженных Сил, её этапы и их основное содержание.

**Практика (2 часа):** выступления обучающихся с информацией о Вооруженных силах России на современном этапе.

### Ожидаемые результаты второго года обучения:

- Знание боевые традиции ВС и ВМФ РФ, символы воинской чести, предназначение и боевые возможности РВСН РФ.
- Знание основных понятий национальной и боевой безопасности РФ.

### Курс «Туризм»

#### Учебно-тематический план

#### Первый год обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Основы туризма</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	мониторинг
1.1	Вводное занятие. Цели и задачи обучения	1	1		
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях.	1	1		
1.3	Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Техника безопасности на выездах.	4	2	2	
1.4	Общественное снаряжение для различных походов.	4	2	2	
1.5	Виды костров, растопки. Способы разведения костров.	4	2	2	
<b>2.</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	мониторинг
2.1	Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах.	3	1	2	
2.2	Работа с картой и компасом	4	2	2	
2.3	Ориентирование без компаса и карты	3	1	2	
<b>3.</b>	<b>Медицина</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	мониторинг
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов.	4	2	2	
3.2	Раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Травмы. Первая доврачебная помощь.	4	2	2	
3.3	Виды повязок. Способы иммобилизации.	4	2	2	
<b>Всего за первый год</b>		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	



## Содержание курса

### Раздел 1. Основы туризма (14 часов)

**Теория (8 часов):** Цели и задачи обучения в детском объединении. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное и общественное снаряжение в походах различной направленности. Специальное снаряжение. Различные способы упаковки вещей и продуктов в походах различной направленности. Чрезвычайные ситуации в походе. Способы поведения в ЧС. Сигналы бедствия.

**Практика (6 часов):** Просмотр фото- и видеоматериалов по подготовке к походу. Зачет по основным способам упаковки и хранения продуктов. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением.

### Раздел 2. Ориентирование (10 часов).

**Теория (4 часа):** Чтение топографической карты. Прокладывание маршрута по карте. Планирование маршрута похода выходного дня. Повторение материала: основные элементы спортивной карты, условные обозначения, специальные символы, легенда КП. Элементы ориентирования по рельефу.

**Практика (6 часов):** Игра-зачет по составлению маршрута похода выходного дня. Работа с компасом и картой.

### Раздел 3. Медицина (12 часов).

**Теория (6 часов):** Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Применение народных средств. Раны, кровотечения, травмы. Оказание первой доврачебной помощи.

**Практика (6 часов):** Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (зачет). Поход с отработкой навыков пользования аптечкой и оказания первой доврачебной помощи при ранах и травмах. Практическая работа по оказанию первой помощи при ранах и травмах. Работа групповая и индивидуальная.

### Ожидаемые результаты первого года обучения:

- Знания требования техники безопасности при проведении занятий и походов; перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня; основные правила укладки рюкзака; основные элементы топографической карты, условные обозначения; основные приемы спортивного ориентирования; состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки; виды повязок и способы их наложения; основные этапы постановки лагеря.
- Умения грамотно собрать рюкзак; разжечь костер; обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент; работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса; оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях; вместе с остальными участниками группы поставить лагерь.

**Учебно-тематический план  
Второй год обучения**

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Основы туризма</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	мониторинг
1.1	Вводное занятие. Цели и задачи обучения. ТБ на занятиях.	1	1		
1.2	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов	3	1	2	
1.3	Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство.	2	2	-	
1.4	Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Калорийность продуктов. Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки.	4	2	2	
	Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности.	5	2	3	
1.5	ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия,	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	мониторинг
2.1	Топография и ориентирование в водном походе.	1	1	-	
2.2	Чтение топографической карты. Планирование маршрута похода выходного дня.	4	-	4	
2.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2	-	2	
<b>3.</b>	<b>Медицина</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	мониторинг
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	3	2	1	
3.2	Раны. Кровотечения. Травмы. Первая доврачебная помощь.	4	2	2	
3.3	Ожоги и обморожения. Первая доврачебная помощь. Утопления. Первая помощь утопающему	3	1	2	
3.4.	Травмы головы, переломы.	2	1	1	
<b>Всего за второй год</b>		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	

## Содержание курса

### Раздел 1. Основы туризма (17 часов)

**Теория (9 часов):** Цели и задачи обучения в детском объединении. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное и общественное снаряжение в походах различной направленности. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Калорийность продуктов. Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода. Приемы организации лагеря при недостатке снаряжения. Правила личной гигиены в походе и на выезде. Психология туристской группы: основы жизнедеятельности малочисленного коллектива, психология общения в условиях изоляции, влияние усталости на работу человека и т. д. Работа с веревками. Обвязки. Узлы. Организация траверса, спуска, подъема. Чрезвычайные ситуации в походе. Способы поведения в ЧС. Сигналы бедствия.

**Практика (8 часов):** Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода (практическая работа). Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

### Раздел 2. Ориентирование (7 часов).

**Теория (1 час):** Чтение топографической карты. Прокладывание маршрута по карте. Планирование маршрута похода выходного дня. Повторение материала: основные элементы спортивной карты, условные обозначения, специальные символы, легенда КП. Элементы ориентирования по рельефу.

**Практика (6 часов):** Игра-зачет по составлению маршрута похода выходного дня. Работа с компасом и картой.

### Раздел 3. Медицина (12 часов).

**Теория (6 часов):** Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (повторение). Раны, кровотечения, травмы, ожоги, обморожения. Оказание первой доврачебной помощи (повторение). Лекарственные растения. Утопления. Характерные травмы, связанные с нахождением в воде в водных походах.

**Практика (6 часов):** Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (зачет). Поход с отработкой навыков пользования аптечкой и оказания первой доврачебной помощи при ранах и травмах. Практическая работа по оказанию первой помощи при ожогах и обморожениях. Работа групповая и индивидуальная.

### Ожидаемые результаты второго года обучения:

- Знания требования техники безопасности при проведении занятий и походов; перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода; основные правила укладки рюкзака; основные элементы топографической карты, условные

обозначения; основных туристических узлов и Организация траверса, спуска, подъема; основные приемы спортивного ориентирования; состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки; виды повязок и способы их наложения; основные этапы постановки лагеря.

- Умения грамотно собрать рюкзак; разжечь костер; обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент; работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса; подавать сигнал бедствия; оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях; вместе с остальными участниками группы поставить лагерь.

## Курс «Школа выживания»

### Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Обеспечение жизнедеятельности военнослужащих	4	2	2	-
2	Факторы выживания	1	1	-	-
3	Первая помощь и самолечение	6	2	4	-
4	Ориентирование на местности	4	2	2	-
5	Топографические карты и приемы работы с ними	6	3	3	работа с картой
6	Передвижение на различной местности и преодоление препятствий	4	2	2	мониторинг
7	Действия в тылу противника	2	2	-	мониторинг
8	Выживание в плену	2	2	-	-
9	Гражданская оборона: оружие массового поражения и средства индивидуальной защиты	7	2	5	выполнение нормативов
<b>Итого первый год обучения</b>		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

### Содержание курса

#### Тема 1. Обеспечение жизнедеятельности военнослужащих (4 часа).

**Теория(2 часа):** Оборудование укрытий и разжигание костра (оборудование укрытий в лесистой местности, в болотистой местности, в горах, добывание огня, разведение костра). Водообеспечение (ключевая вода, вода из снега и льда, изготовление простейших фильтров, источники воды). Питание (использование продуктов питания, охота, оружие для охоты, рыбная ловля,

приготовление пищи, полезные приспособления, чем питаться в крайнем случае).

**Практика(2 часа):** Решение жизненно важных ситуаций.

#### **Тема 2. Факторы выживания (1 час).**

**Теория(1 час):** Классификация факторов (боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх). Психическая саморегуляция в условиях автономного существования. Аутотренинг (первый этап - «погружение» в особое состояние, второй этап – самовнушение основных формул для целевого воздействия, третий этап – мобилизующая активация). Методы снятия болевых ощущений. Приемы волевой мобилизации. Приемы на действительное преодоление трудностей и препятствий.

#### **Тема 3. Первая помощь и самолечение (6 часов).**

**Теория(2 часа):** Первая медицинская помощь при физических ранениях (при ранениях, переломах, вывихах, ушибах, контузии). Несчастных случаях. Первая помощь при отравлениях (при поражении химическим оружием, ядовитыми растениями, продуктами питания, при отравлении угарным газом). Реанимационная помощь пострадавшему (прекардиальный удар, искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца). Лекарственные растения и их применение при оказании медицинской помощи.

**Практика(4 часа):** Применение теоретических знаний на практике.

#### **Тема 4. Ориентирование на местности (4 часа).**

**Теория(2 часа):** Использование ориентиров (местные ориентиры, определение расстояний на местности, ориентирование местности по карте, ориентирование в изменениях погоды). Способы определения сторон горизонта (по компасу, по небесным светилам, по признакам местных предметов). Ориентирование во времени.

**Практика(2 часа):** Ориентирование на местности, определение сторон горизонта. Работа с компасом.

#### **Тема 5. Топографические карты и приемы работы с ними (6 часов).**

**Теория(2 часа):** Классификация карт: топографические планы и карты; понятие о проекции топографических карт; классификация и назначение топографических карт; подбор карт и правила обращения с ними; разграфка и номенклатура карт. Измерения по карте: измерение расстояний по карте; масштабы карт; точность измерения по карте; способы измерения площадей по карте; определение координат точек местности; координатная сетка на карте и её использование; определение азимута. Изучение по карте рельефа местности: сущность изображения рельефа; виды горизонталей на топокарте; чтение рельефа по горизонталям; определение типовых форм рельефа; определение абсолютных высот; оценка крутизны скатов на глаз; изучение по карте различных типов рельефа; построение профилей. Содержание карты: топографические условные знаки и правила их применения; расцветка карт; пояснительные надписи на картах; изучение по карте элементов растительного покрова; изучение по карте гидрографии и дорожной сети; изучение по карте населенных пунктов и других объектов; промышленные объекты; границы, зарамочное оформление и рамки топокарт. Аэроснимки местности: свойства аэроснимков и приемы работы с ними; дешифрирование аэроснимков.

**Практика(4 часа):** Работа с топографическими картами и аэроснимками.

**Тема 6. Передвижение на различной местности и преодоление препятствий (4 часа).**

**Теория(2 часа):** Организация передвижения. Способы передвижения. Особенности передвижения и преодоления различных препятствий (преодоление водных преград, передвижение в горной местности, передвижение в Арктике).

**Практика(2 часа):** Военизированная игра «Марш бросок»

**Тема 7. Действие в тылу противника (2 часа).**

**Теория(2 часа):** Первоначальные действия. Выход с территории противника(определение давности следа, маскировка, демаскирующие признаки мин, азбука условных сигналов).

**Тема 8. Выживание в плену(2 часа).**

**Теория(2 часа):** Побег из лагеря для военнопленных, уход от преследования с собаками.

**Тема 9. Гражданская оборона (7 часов).**

**Теория(2 часа):** Оружие массового поражения и средства индивидуальной защиты. Историческая справка по созданию и развитию оружия массового поражения (ОМП), научные разработки в области создания новых видов ОМП и глобальные последствия применения ОМП. Ядерное оружие. Виды ядерных взрывов и поражающие факторы. Зона радиоактивного заражения. Химическое оружие. Боевые отравляющие вещества, способы доставки и применения, признаки применения противником химического оружия и признаки отравления. Зажигательное оружие. Виды огнесмесей, способы доставки и применения. Бактериологическое оружие. Способы доставки, признаки применения бактериологического оружия и характеристики некоторых инфекционных заболеваний. Средства индивидуальной защиты: респиратор, противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Изготовление ватно-марлевой повязки. Штатные армейские приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля: ДП-5Б, ДП-24.

**Практика(5 часов):** Отработка порядка применения респиратора, противогаза и ОЗК. Отработка ранее полученных навыков по применению СИЗ, а также действий солдата при частичном или полном повреждении противогаза. Отработка навыков обращения с приборами и производства измерений. Отработка ЗУН при применении противником ядерного оружия, зажигательного оружия.

#### **Ожидаемые результаты года обучения:**

- Знания классификации карт: топографические планы и карты; понятие о проекции топографических карт; классификация и назначение топографических карт; подбор карт и правила обращения с ними; разграфка и номенклатура карт.
- Умения измерения по карте: измерение расстояний по карте; масштабы карт; точность измерения по карте; способы измерения площадей по

карте; определение координат точек местности; координатная сетка на карте и её использование; определение азимута.

- Умение изучения по карте рельефа местности.

## Курс «Тактическая подготовка»

### Учебно-тематический план Первый год обучения

№п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основные этапы развития военного искусства	6	4	2	мониторинг
2	Вооруженные силы России, их состав и предназначение.	1	1	-	-
3	Основы современного общевойскового боя.	1	1	-	-
4	Действие солдата в бою.	18	3	15	мониторинг
5	История развития бронетанковой техники.	1	1	-	
6	Наземная артиллерия и ее использование в современном бою.	1	1	-	
7	Инженерные войска и их боевое применение.	1	1	-	
8	История и боевые традиции Удмуртии.	7	2	5	
<b>Итого за год обучения</b>		<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

### Содержание курса

#### **Тема 1. Основные этапы развития военного искусства (6 часов)**

**Теория(4 часа):** Зарождение средств и способов вооруженной борьбы. Направления развития тактики боя армий Западной Европы и Руси в VI-XI веках. Развитие тактики по опыту русско-японской и первой мировой войны. Развитие тактики в ВОВ.

**Практика(2 часа):** посещение Музея А.В.Суворова.

#### **Тема 2. Вооруженные Силы России: состав и предназначение (1 час).**

**Теория(1 час):** Структура ВС РФ. Перспективы их развития. Предназначение родов и видов войск. Тенденции их развития.

#### **Тема 3. Основы современного общевойскового боя (1 час).**

**Теория(1 час):** Общевойсковой бой, его составные части и характерные черты. Силы и средства общевойскового боя, их характеристика.

#### **Тема 4. Действия солдата в бою (18 часов)**

**Теория(3 часа):** Способы передвижения солдата в бою. Действия солдата в наступлении с ходу и из положения непосредственного соприкосновения с

противником. Наступление ночью. Наступление в особых условиях. Действие солдата в обороне. Действие солдата на марше, при расположении на месте и в разведке.

**Практика(15 часов):** Скрытное выдвижение к объекту противника перебежками и переползанием. Посадка и высадка на автомобиль. Атака переднего края обороны противника при действии в пешем порядке. Изготовка к стрельбе. Надевание противогаза. Действия по вспышке ядерного взрыва. Отрывка и маскировка одиночного окопа для стрельбы из автомата лежа.

#### **Тема 5. История развития бронетанковой техники (1 час).**

**Теория:** Зарождение бронетехники. Бронетанковая техника в Великой Отечественной войне. Современная бронетанковая техника и тенденция ее развития.

#### **Тема 7. Наземная артиллерия и ее использование в современном бою (1 час).**

**Теория:** Классификация артиллерийских систем, применяемые боеприпасы. Основные характеристики артиллерийских систем. Порядок использования артиллерии в современном общевойсковом бою.

#### **Тема 8. Инженерные войска и их боевое применение (1 час).**

**Теория(1 час):** Зарождение инженерных войск в России. Развитие фортификации. Роль инженерных войск в современном бою. Задачи инженерного обеспечения. Структура инженерных войск, их вооружение. Основы боевого применения инженерных войск.

#### **Тема 9. История и боевые традиции Удмуртии (7 часов).**

**Теория(2 часа):** Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн и вооруженных конфликтов.

**Практика(5 часов):** Посещение музея МВК имени М.Т. Калашникова, музея «Ижмаш», музей Героев Советского Союза уроженцев Удмуртии (МБОУ СОШ № 73), музея «Сыны Отечества». Посещение памятников героям-пограничникам, погибших при исполнении служебного долга.

#### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

- Знание и понимание структуры ВС РФ, перспектив их развития, предназначение родов и видов войск, тенденции их развития;
- Умение ведения общевойскового боя.

#### **Учебно-тематический план Второй год обучения**

№п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основные этапы развития военного искусства.	6	4	2	-
2	Нормативы по тактической подготовке и их обработка.	12	1	11	Выполнение нормативов
3	Действия солдата в бою.	12	1	11	мониторинг
4	Обеспечение	3	3	-	



	жизнедеятельности солдата в полевых условиях.				
5	Ориентирование на местности и движение по азимутам.	3	1	2	мониторинг
<b>Итого за год обучения</b>		<b>36</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	

## Содержание курса

### **Тема 1. Основные этапы развития военного искусства (6 часов)**

**Теория(4 часа):** Развитие тактики в ВОВ, боевых действий в Афганистане и во время других локальных конфликтах.

**Практика(2 часа):** посещение Национального музея УР имени К.Герда.

### **Тема 2. Нормативы по тактической подготовке и их отработка (12 часов).**

**Теория (1 час):** Правила безопасности во время проведения занятия.

**Практика(11 часов):** Скрытное выдвижение к объекту противника перебежками и переползанием. Посадка и высадка на автомобиль. Атака переднего края обороны противника при действии в пешем порядке. Изготовка к стрельбе. Надевание противогаза. Действия по вспышке ядерного взрыва. Отравка и маскировка одиночного окопа для стрельбы из автомата лежа.

### **Тема 3. Действие солдата в бою ( 12 часов).**

**Теория (1 час):** Способы передвижения солдата в бою. Действия солдата в наступлении с ходу и из положения непосредственного соприкосновения с противником. Наступление ночью. Наступление в особых условиях. Действие солдата в обороне. Действие солдата на марше, при расположении на месте и в разведке.

**Практика(11 часов):** отработка полученных знаний на практике.

### **Тема 4. Обеспечение жизнедеятельности солдата в полевых условиях (3 часа).**

**Теория (3 часа):** Факторы выживания. Питание. Обеспечение водой. Оборудование укрытий. Разведение костров. Одежда. Полевые, жилые и хозяйственные постройки. Конструкция и оборудование землянки, шалаша, блиндажа. Устройство временных жилищ из плащ-палатки и подручных средств. Меры безопасности при производстве работ по оборудованию простейших жилых и хозяйственных построек.

### **Тема 5. Ориентирование на местности и движение по азимутам (3 часа).**

**Теория (1 час):** Ориентирование на местности без карты: по небесным светилам; по часам; по местным предметам. Определение азимута. Движение по азимутам.

**Практика(2 часа):** отработка полученных знаний на практике.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- Знание обеспечения жизнедеятельности солдата в полевых условиях;

- Умение действовать на поле боя и обеспечивать жизнедеятельность в боевых условиях; ориентироваться на местности; пользоваться индивидуальными средствами защиты, обращении с оружием, боеприпасами, вооружением, техникой и служебными животными.

## Курс «Уроки мужества»

### Учебно-тематический план

№п/п	Раздел/Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Символы России и Вооруженных сил	4	3	1	мониторинг
2	Дни воинской славы	14	10	4	-
3	Города-герои и города воинской славы	4	4	-	-
4	Героические подвиги и славные имена	14	10	4	
<b>Итого за год обучения</b>		<b>36</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	

### Содержание курса

#### Раздел 1. Символы России и Вооруженных Сил (4 часа).

**Теория(3 часа):** Государственный флаг. Государственный герб. Знамена России. Государственный гимн. Символы Президентской власти. Знамя Победы. Могила Неизвестного солдата у Кремлевской стены. Красное знамя и Андреевский флаг – олицетворение боевой славы. Эмблема Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевое знамя воинской части. Государственные награды России. Становление российской наградной системы. Государственные награды РФ сегодня. Ордена и медали - олицетворение подвига: медаль «Золотая звезда», орден святого Апостола Андрея Первозванного, орден «За заслуги перед Отечеством», орден Жукова, орден Мужества, орден «За военные заслуги», орден Почета. Другие ордена и медали.

**Практика(1 час):** создание своей модели ордена или медали.

#### Раздел 2. Дни воинской славы (14 часов).

**Теория(10 часов):** Возрождение славной традиции. Закон «О днях воинской славы (победных днях) России». Календарь дат и событий Отечественной военной истории.

**Практика(4 часа):** рисунок, стенгазета, эссе о событии в военной истории.

#### Раздел 3. Города-герои и города воинской славы(4 часа).

**Теория(4 часа):** Указ Президиума Верховного Совета СССР от 8 мая 1965 года. Города Герои: названия и история. Указ Президента РФ о порядке и условиях присвоения почетного звания Российской Федерации «Город воинской славы». 45 Городов воинской славы: названия, история.

#### **Раздел 4. Героические подвиги и славные имена(14 часов).**

**Теория(10 часов):** Знаменитые люди России, внесшие вклад в развитие России на военном и гражданском поприще. Герои СССР и России. Герои – уроженцы Удмуртии.

**Практика(4 часа):** Написание исследовательской работы для участия в НПК.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

- Знание основных памятных дат в военной истории России,
- Знание Героев СССР и России, уроженцев Удмуртии.
- Знание городов-Героев и городов воинской славы,
- Умение рассказать об основных исторических событиях своей страны, республики, города; истории Вооруженных Сил РФ; рассказать об интересном человеке-земляке,
- Умение рассказать о своей семье; ориентироваться в воинских званиях, военной форме; государственных символах России и Вооруженных Сил.

#### **Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **Условия реализации программы**

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

Для успешной работы по выполнению программы учреждение располагает:

- Макеты вооружения Российской армии (СВД, АК-74М, ППШ-41, РПК, РПГ-22, ф-1, РГД – 5).
- Пневматическое оружие МР-512, ИЖ- 53, мишени падающие.
- Противогазы Гп-5 комплект ОЗК.
- Саперские лопаты, маскировочная сетка, медицинские сумки, носилки для переноса раненых.
- Туристическое снаряжение: веревки, компаса, фонарики, рации, полевые бинокли, фляжки армейские.
- Оргтехника: ноутбук, принтер, сканер, фотоаппарат, мультимедийная доска, проектор.
- Стенды «Выдающиеся полководцы и флотоводцы России», «Дни воинской славы», «Виды и рода Вооруженных сил России», «Медали и ордена», «Знаки отличия» и т.д.

Библиотека: художественная, документальная, научно-публицистическая литература и видеотека военно-патриотической направленности.

##### **Информационное обеспечение**

**Интернет – источники:**

- <http://www.dop-obrazovanie.com/>
- <http://xn----7sbfglmca7cnhciotd6qg.xn--plai/>

- [http://ymoc.my1.ru/index/sajty\\_ou\\_o\\_patrioticheskom\\_vospitanii/0-12](http://ymoc.my1.ru/index/sajty_ou_o_patrioticheskom_vospitanii/0-12)
- <http://dopedu.ru/>

### Оценочные материалы

В целях оценки и контроля результатов в течение всего срока обучения по данной программе проводится текущий контроль, включающий в себя:

- Смотр по строевой подготовке в рамках итоговой аттестации среди обучающихся кадетских классов «Равнение на героев!» (Приложение № 1)
- сдача нормативов по физической (нормативы ГТО), стрелковой подготовке (нормативы ГТО) и строевой подготовке (Приложение № 2);

По окончании **пятого года** обучения учащимся вручаются Сертификаты об освоении программы «Служить России – дело чести!» с указанием пройденных по программе дисциплин.

### Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс организован очно.

Используемые методы обучения словесный, практический, игровой.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебных занятий представляют собой лекции, практические занятия, семинары, встречи с интересными людьми, испытания.

Могут быть применены следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

№	Курс	Используемые формы, методы, педагогические технологии	Дидактический материал.	Техническое оснащение
1.	Общефизическая подготовка	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Спортзал, тренажерный зал. Стадион. Гимнастические скамьи, маты.
2.	Служба войск	Показ с рассказом	1. Устав ВС РФ; 2. Боевые традиции ВС РФ, символы воинской чести, учебное пособие. 3. Верность воинскому долгу, учебное пособие.	Учебный класс, плакаты, стенды, телевизор

3.	Строевая подготовка	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	Строевой Устав Вооруженных сил РФ	Плац
4.	Стрелковая подготовка	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка	Учебный кабинет, тир. Макеты СВД, АК-74М, ф-1, ППШ-41, РПК, РПГ-22, РГД – 5.
5.	Туризм	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	1. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников; 2. Методика топографической подготовки.	Учебный кабинет. Туристическое снаряжение: веревки, компаса, рации, фонарики, полевые бинокли.
6.	Школа безопасности	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	1. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников; 2. Методика топографической подготовки.	Учебный кабинет. Туристическое снаряжение: веревки, компаса, рации, фонарики, полевые бинокли. Медицинские сумки, бинты, носилки для переноса раненых. Противогазы Гп-5, комплект ОЗК
7.	Тактическая подготовка	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба	Учебный кабинет, стадион (полоса препятствий)

			и военно-патриотического объединения организационно-методические и правовые основы – учебное издание	
8.	История вооруженных сил РФ. Уроки мужества.	Показ с рассказом	1. Дни воинской славы. Хрестоматия. 2. Календарь памятных дат и событий отечественной военной истории/под ред. Балыбердина А.Л.	Учебный кабинет, телевизор

### Календарный план воспитательной работы

№	Форма и название мероприятия	Сроки (с указанием месяца)
1.	Международный день борьбы с терроризмом (трагедия в Беслане)	сентябрь
2.	День Оружейника	сентябрь
3.	Торжественный митинг, в честь дня рождения, Героя Советского Союза Блинова П.Ф.	сентябрь
4.	День пожилого человека. Благотворительная акция для пациентов госпиталя ветеранов войск УР.	октябрь
5.	Военизированный кросс, посвященный Дню подразделений специального назначения.	октябрь
6.	День памяти Героя России Сергея Борина	октябрь
7.	Встреча с ветеранами МВД УР. посвященная Дню сотрудников внутренних дел России	ноябрь
8.	День рождения легендарного конструктора стрелкового оружия М.Т.Калашникова	ноябрь
9.	День призывника. Встреча с представителями военного комиссариата УР	ноябрь
10.	День неизвестного солдата	декабрь
11.	День Героев Отечества	декабрь
12.	Посвящение в кадеты «Служу Отечеству!»	декабрь
13.	День МЧС России. Встреча с ветеранами МЧС УР.	декабрь
14.	Новогодняя Спартакиада «Юный динамовец»	декабрь
15.	Акция «Блокадный хлеб»	январь
16.	День юного героя-антифашист.	февраль
17.	День памяти о россиянах, исполнявших	февраль

	служебный долг за пределами Отечества	
18.	Торжественное построение, посвященное Дню российского кадета.	февраль
19.	Акция «Открытие для Защитника Отечества»	февраль
20.	День памяти десантников 6-й роты. Встреча с ветеранами ВДВ	март
21.	Ежегодный школьный турнир по стрельбе из пневматической винтовки, памяти Героя Советского Союза Блинова П.Ф.	март
22.	День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах. Встреча с ликвидаторами аварии.	апрель
23.	День пожарной охраны России. Встреча с действующими пожарными и ветеранами.	апрель
24.	Акция «Георгиевская ленточка»	май
25.	Парад победы	май

#### Список литературы:

1. Боевые традиции Вооруженных Сил, символы воинской чести, учебное пособие, М.:Военные знания, 2001.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.
3. Верность воинскому долгу, учебное пособие, М.: Военные знания, 2001.
4. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
5. Дни воинской славы. Хрестоматия. М.: Изд-во Патриот, 2006.
6. Закон РФ «Об обороне», Москва, 1996.
7. Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
8. Календарь памятных дат и событий отечественной военной истории/под ред. Балыбердина А.Л., Квятковского Ю.П. – М.: Изд-во «Армпресс», 2007.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников – М., Изд-во «Дрофа», 2004.
10. Масачук Е.П. Теория и методика физического воспитания, оздоровительной и спортивной тренировки – М.: Изд-во «Глобус», 2009.
11. Методика топографической подготовки. М.: Воениздат, 1995.
12. Наставления по стрелковому спорту / под ред. И.К.Вильчинский – М.: Воениздат, 1993.
13. На службе отечеству, учебное пособие, Москва, Военные знания, 2001.
14. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.
15. Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения организационно-методические и правовые основы – учебное издание/ сост. И.П.Цуканов - Курск: КОПОО Центр «Поиск», 2004.

16. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010.
17. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе/ сост. А.М.Бураков – М.: Изд-во ДОСААФ, 2009.
18. Символы России и Вооруженных Сил, учебное пособие, Москва, Военные знания, 2001.
19. Строевой Устав ВС РФ – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2008.
20. Учебник «Физическая культура»/ под ред. И. П. Залетаева – М.: Высшая школа. 2004.
21. Положения о конкурсах, спартакиадах, соревнованиях и т.д..

Приложение № 1

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении смотра по строевой подготовке в рамках итоговой аттестации среди  
обучающихся кадетских классов  
«Равнение на героев!»**

Смотр по строевой подготовке проводится среди обучающихся кадетских классов(групп) проводится ежегодно как итоговое занятие по строевой подготовке.

**1. Цели и задачи**

**Цель:** Формирования у детей активной жизненной позиции и службы в Вооруженных силах России, в частности в пограничных войсках.

**Задачи:**

- Воспитание патриотизма, чувства ответственности, коллективизма;
- Совершенствование навыков строевых упражнений среди обучающихся кадетских классов;
- Пропаганда престижа военной службы.



## 2. Участники, срок и место проведения смотра

Смотр проводится среди обучающихся 1 – 5 года обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Служить России!». Срок проведения апрель-май, место проведения плац ОУ: УР, г.Ижевск, ул.Барышникова, 51.

## 3. Порядок проведения

Состав команды: 8-15 человек («коробка» 3x5 (3x4) и командир).

Форма одежды: единая, парадная.

Порядок выполнения элементов:

1. Действия в составе команды (взвода) на месте:

- построение в 3 шеренги;
- выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно»;
- доклад командира команды (взвода) о готовности к смотру; ответ на приветствие; ответ на поздравление.

2. Строевая подготовка в составе команды (взвода) и одиночная:

- выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно»;
- повороты на месте: «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом»;
- «Из первой шеренги 1 кадет», «Из второй шеренги 1 кадет», «Из третьей шеренги 1 кадет» - поочередно выполняют команды командира и показывают строевые приемы из перечисленных ниже:
  - выход из строя,
  - подход к начальнику,
  - возвращение в строй.

3. Действие в составе команды (взвода) в движении:

- движение строевым шагом,
- прохождение торжественным маршем с отдачей воинского приветствия,
- прохождение строевым шагом с песней,
- остановка команды (взвода) по команде «Стой»,
- доклад командира об окончании строевого смотра.

Примечания: все строевые приемы, включенные в программу конкурса, выполняются 1-2 раза в соответствии со Строевым Уставом ВС РФ. Каждый элемент (прием) программы оценивается по 10-ти балльной системе. Если прием пропущен, выполнен не по Уставу – ставится оценка «0».

Действия командиров отделений оцениваются на каждом этапе (доклад, подход и отход, правильность подачи и дублирования команд, строевая выправка, разрешение на уход с этапа).

Победителем в строевом смотре считается команда, набравшая наибольшее количество баллов в своей возрастной группе.

## 4. Награждение

Победители строевого смотра награждаются кубками и грамотами ОУ.

## 5. Критерии оценивания

Критерии	Оценка			
<i>Действия в составе команды (взвода) на месте</i>				
Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно»				
Ответ на приветствие; ответ на поздравление				
Повороты: «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом»				
<i>Одиночная строевая подготовка</i>				
Выход из 1 - ой шеренги и выполнение команды командира и строевых приемов				
Выход из 2 – ой шеренги и выполнение команды командира				

и строевых приемов				
Выход из 3 – ей шеренги и выполнение команды командира и строевых приемов				
<b><i>Действие в составе команды (взвода) в движении</i></b>				
Движение строевым шагом				
Прохождение торжественным маршем с отдачей воинского приветствия				
Прохождение строевым шагом с песней				
Остановка команды (взвода) по команде «Стой»				
<b>ИТОГО</b>				
<b><i>Действия командира</i></b>				
Доклад командира о готовности к смотру				
Четкость команд				
Доклад командира об окончании строевого смотра				
<b>ИТОГО</b>				
<b>МЕСТО</b>				

Приложение № 2

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							



	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30



Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30



	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Календарный учебный график

Год обучения/ месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				всего учебных недель				
1 уч. год/ № недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36 недель
	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п	
2 уч. год/ № недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36 недель
	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п	
3 уч. год/ № недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36 недель
	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п	
4 уч. год/ № недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36 недель
	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п	
5 уч. год/ № недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36 недель
	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	А	

Условные обозначения:

- диагностика (предварительный контроль) - Д
- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - И