

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза А.М. Степанова
муниципального образования Тимашевский район

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ЦИФРОВОГО И ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЕЙ
«ТОЧКА РОСТА»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №7
от «30» августа 2023 г. №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №7
Руденко С.Д.
«31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Военно-патриотический клуб «РУСЬ»

Направленность: социально-гуманитарная
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 13 - 17 лет
Количество часов: 68 часов.

ст. Днепровская 2023 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
«Военно-патриотический клуб «РУСЬ»»

1.	Возраст учащихся	13-17 лет
2.	Срок обучения	1 год
3.	Количество часов (общее)	68
4.	Количество часов в год	68
5.	Разработчик программы	Гараев Денис Авхазович
6.	Продолжительность одного занятия (по САНПИНу)	40 минут
7.	Количество часов в день	2 часа
8.	Периодичность занятий (в неделю)	1 раз
9.	Формы организации учебной деятельности	групповая, индивидуальная, коллективная

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно - тематический план.....	9
3. Содержание изучаемого курса	13
4. Методическое обеспечение программы.....	19
5. Диагностика эффективности образовательного процесса.....	20
6. Материально-техническое обеспечение.....	24
Список рекомендуемой литературы:	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа военно-патриотического клуба «Русь» направлена на развитие гражданско-патриотической позиции, способствует формированию ее сознания, расширяет жизненный опыт, способствует социальному и профессиональному становлению личности обучающегося.

Основные особенности образовательного процесса: приобретение навыков при проведении практических занятий; совершенствование навыков в ходе полевых выходов, выездов и проживания в учебных центрах (лагерях). В частности: воспитание стрессоустойчивости, развитие специальных качеств (устойчивости к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат), формирование навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, переправ с использованием подручных средств, совершение длительных маршей в пешем порядке, навыков коллективных действий, развитие силовых, координационных и спортивно-силовых способностей, выносливости и др.

Настоящая программа разработана, как составляющая часть Федеральной целевой программы «Патриотическое воспитание граждан России», с учетом особенностей сложившейся ситуации в молодежной среде (негативное отношение к военной службе, низкий уровень физической подготовленности, высокий уровень заболеваемости, проявление различных видов девиантного поведения и т.д.), и направлена на формирование военно-профессиональных знаний, умений и навыков, и будет способствовать адаптации юношей к характеру и условиям различных видов военно-профессиональной деятельности.

Программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Паспорт национального проекта «Образования» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16).
4. Государственная программа РФ «Развитие образования» (утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования»).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
6. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) (ред. 21.12.2020).

8. Статья 39 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, № 14, ст. 1650; 2019, № 30, ст. 4134) и пункт 2 Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 № 554 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 31, ст. 3295; 2005, № 39, ст.3953);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г. (составитель Рыбалёва И.А., кпн, руководитель Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края), рекомендованные министерством образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края, письмо от 24.03.2020 № 47.01-13- 6067/20.

Тип дополнительной образовательной программы: военно-патриотический и гражданско-патриотический профиль.

Новизна программы: настоящая программа разработана в соответствии с целями и задачами федеральной целевой программы «Патриотическое воспитание граждан России». Современный этап развития Вооруженных Сил Российской Федерации обуславливает необходимость повышения качества подготовки допризывной несовершеннолетней молодежи, к военной службе в условиях действия оборонительной доктрины, уменьшения срока срочной службы до одного года, смешанного порядка комплектования Вооруженных Сил. С учетом особенностей ситуации, сложившейся в молодежной среде, таких как: негативное отношение к военной службе, низкий уровень физической подготовленности, высокий уровень заболеваемости, проявление различных видов девиантного поведения и т.д..

Актуальность программы: программа ориентирована на современных подростков, позволяет реализовать физические качества ученика на высоком уровне. Способствует успешной сдаче норм ГТО.

Краткое описание: Программа ВПК «Русь» расширяет жизненный опыт, способствует социальному и профессиональному становлению личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность программы:

Реализация программы позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для совершенствования военных навыков.

Личностно-ориентированный, интегрированный подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов

Цель: Воспитание и развитие обучающегося при формировании специальных компетенций - начальных военно-профессиональных знаний, умений и навыков, и позитивных жизненных ценностей, способствующих успешной социализации и адаптации в обществе.

Задачи программы:

Способствовать формированию морально-психологических и физических качеств, необходимых в жизни и для службы в армии;

Воспитывать уважение к культурному и историческому прошлому, к традициям России.

Способствовать формированию у подростков патриотических взглядов, убеждений и ценностей, гражданской ответственности, нравственности, высокой социальной активности.

Способствовать формированию у обучающихся деловых качеств, уверенности в себе.

Сформировать практические навыки действия в экстремальных ситуациях.

Сформировать практические навыки в командовании отделениями и учебными группами;

Способствовать совершенствованию практических навыков, углубленных знаний военного дела.

Способствовать подготовке и проведению военно-профессиональной ориентации обучающихся на овладение военно-учетной специальностью.

Способствовать повышению престижа государственной и, особенно, военной службы.

Основные особенности образовательного процесса:

приобретение навыков при проведении практических занятий;

совершенствование навыков в ходе полевых выходов, выездов и проживания в учебных центрах (лагерях).

В частности: воспитание стрессоустойчивости, развитие специальных качеств (устойчивости к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат), формирование навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, переправ с использованием подручных средств, совершение длительных маршей в пешем порядке, навыков коллективных действий, развитие силовых, координационных и спортивно-силовых способностей, выносливости и др.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 13-17 лет.

Содержание и объем стартовых знаний, необходимых для начального этапа освоения программы: особых знаний не требуется.

Срок реализации программы (модуль): 1 год.

Объем программы: 68 часов.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации учебной деятельности: групповая, индивидуальная, коллективная.

Количество обучающихся в группе: 14-20 человек. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для подготовки к соревнованиям районного и регионального уровня.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

1. Основы военной службы.

Военная история отечества

Знать основные факторы военной истории Отечества, биографии выдающихся полководцев.

Основы военного законодательства

Знать основные положения Конституции об обороне страны.

Знать основные положения Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе».

Знать основные положения Закона РФ «Об обороне».

Знать положения о воинском учете.

Иметь представление об организации и задачах военно-юридической службы, военных судов, военной прокуратуры.

2. Общевоинсковая подготовка

Тактическая подготовка

Иметь представление об основных характеристиках современного общевоинскового боя, видах боевых действий.

Иметь представление о вооружении и боевой технике воинских частей и подразделений.

Иметь представление об основах боевых действий мотострелкового взвода (отделения).

Знать действия солдата в бою.

Уметь выполнять основные действия в наступлении и обороне.

Огневая подготовка

Знать боевые свойства и материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат.

Уметь выполнять приемы и правила стрельбы из автомата и метания ручных гранат.

Владеть производством меткого выстрела из малокалиберной винтовки.

Иметь навыки в стрельбе из автомата боевыми патронами.

Выполнять подготовительные и начальные упражнения из автомата.

Строевая подготовка

Знать и уметь выполнять обязанности, приемы и действие солдата перед построением и в строю.

Уметь правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия и перестроения в составе отделения.

Уметь выполнять строевые приемы с оружием.

Военная топография

Уметь ориентироваться на местности без карты.

Уметь читать карту, определять расстояние по карте.

Уметь определять стороны горизонта, азимут и его направление, свое местонахождение относительно ориентиров и местных предметов и докладывать о нем.

3. Физическая подготовка.

Иметь представление

О целях и задачах, принципах военно-прикладной физической подготовки.

О месте военно-прикладной физической подготовки в общей системе физического воспитания учащихся молодежи.

Знать

Основы техники базовых видов спорта, их значение для физического совершенствования, подготовки к профессиональной деятельности, приобщение к физической культуре общества.

Уметь

Определять общие и конкретные цели и задачи физического самосовершенствования, укрепления здоровья.

Планировать свою деятельность по применению различных ценностей и средств физической культуры в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации, рекреации и социальной адаптации личности.

Иметь

Уровень физической и спортивно-технической подготовленности не ниже оценки «хорошо» в соответствии с требованиями действующего НФП.

Военно-медицинская подготовка

Знать содержание первой медицинской помощи в очагах поражения, в зоне вооруженного конфликта.

Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ожогах, несчастных случаях, ранениях, поражении отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

2. Учебно - тематический план

	Учебная дисциплина, раздел	Теория	Практика	Всего
1.	Основы военной службы	6	0	6
1.1.	Военно-политический минимум бойца	3	0	3
1.2.	Военная история Отечества	2	0	2
1.3.	Основы военного законодательства	1	0	1
2.	Общевойсковая подготовка	10	28	38
2.1.	Тактическая подготовка	3	2	5
2.2.	Огневая подготовка	2	13	15
2.3.	Строевая подготовка	3	11	14
2.4.	Военная топография	1	2	3
2.5.	Оружие массового поражения	1	0	1
3.	Физическая подготовка	2	16	18
3.1.	Общая физическая подготовка	0	6	6
3.2.	Сила и силовая выносливость	0	3	3
3.3.	Скоростно-силовые способности	0	3	3
4	Военно-медицинская подготовка	2	4	6
	Всего часов	20	48	68

№	Учебная дисциплина, раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Раздел 1. Основы военной службы	6	0	6
1.1.	Военно-политический минимум бойца	3	0	3
	Состав Российских ВС на современном этапе.			
	Военная доктрина государства.			
	Руководство обороной страны.			
	Военные угрозы и оборонные задачи.			
	Задачи ВС в мирное время.			
	Действия ВС по предотвращению и пересечению внутренних конфликтов.			
	Задачи Вооруженных сил в военное время.			
Военная присяга Родине.				

	Учебная дисциплина, раздел	Теория	Практика	Всего
1.2.	Военная история Отечества	2	0	2
	Основные события военной истории Отечества. Битва на Чудском озере. Куликовская битва. Полтавская битва. Бородинское сражение.			
	Оборона Севастополя. Брусиловский прорыв.			
	Россия в I мировой войне.			
	Важнейшие битвы в годы ВОВ			
1.3.	Основы военного законодательства	1	0	1
	Правовые основы организации обороны страны. Оборонная доктрина			
Раздел 2. Общевоинская подготовка		10	28	38
2.1.	Тактическая подготовка	3	2	5
	Вооружение и военная техника мотострелкового взвода			
	Основы тактических действий взвода, отделения			
	Обязанности солдата в бою			
	Наблюдение в бою			
2.2.	Огневая подготовка	2	13	15
	Стрелковое оружие взвода: назначение, боевые свойства			
	Меры безопасности при обращении с оружием. Подготовка автомата к стрельбе.			
	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки			
	Овладение техникой кучной стрельбы			
	Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом			
	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований			
	Материальная часть автомата Калашникова			
	Приемы и правила стрельбы из автомата			
	Материальная часть пистолета Макарова			
	Материальная часть пулемета Калашникова			
Назначение и боевые свойства ручных осколочных и противотанковых гранат				
Приемы и техника метания ручных осколочных гранат				
2.3.	Строевая подготовка	3	11	14

	Учебная дисциплина, раздел	Теория	Практика	Всего
	Строевые приемы и движения без оружия			
	Строевые приемы и движения с оружием			
	Строй отделения, взвода			
	Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении			
	Движение строевым и походным шагом.			
2.4.	Военная топография			
	Топографическая карта			
	Ориентирование на местности без карты			
	Движение на местности по карте	1	2	3
	Движение по азимутам			
	Определение азимутов на карте транспортиром.			
2.5.	Оружие массового поражения			
	Ядерное оружие.			
	Ядерный (атомный) боеприпас.			
	Термоядерный (водородный) боеприпас.	1	0	1
	Особенности ядерного взрыва.			
	Поражающие факторы ядерного взрыва.			
	Химическое оружие.			
	Раздел 3. Физическая подготовка	2	16	18
3.1.	<i>Общая и специальная физическая подготовленность</i>			
	бег по 30м с хода;			
	бег по 30м с низкого старта;			
	бег 60м с низкого старта;			
	бег 1км;			
	бег 5 мин.;			
	бег 92м с изменением направления (елочка);	0	6	6
	челночный бег 10 x 10;			
	прыжки в длину с места;			
	десятикратный прыжок;			
	прыжок вверх;			
	подтягивание;			
	метание теннисного мяча на точность.			
3.2.	<i>Сила и силовая выносливость</i>			
	Прыжки на месте;	0	3	3
	упражнения с гантелями и гирями;			

	Учебная дисциплина, раздел	Теория	Практика	Всего
	упражнения на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем прямых ног, подъем переворотом, выход силой, комбинированное упражнение);			
	приседание на одной ноге;			
	поднимание туловища прогибанием, лежа на скамейке животом;			
	упражнения со штангой (медленный полуприсед с весом сзади; полуприсед с весом спереди; шаг наверх с весом; выпрыгивание из полуприседа; сгибание ног с возрастающим сопротивлением);			
	баскетбол, футбол, ручной мяч.			
3.3.	<i>Скоростно-силовые способности</i>			
	Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой;			
	Бег на месте и с продвижением вперед высоко поднимая колени;			
	Бег с продвижением вперед с захлестывание голени при опущенном бедре;			
	Бег прыжками с ноги на ногу;	0	3	3
	Смена ног прыжками и в положении стоя в шаге;			
	Бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги;			
	Бег с ускорением;			
	Бег по прямой с изменением темпа;			
	Упражнения у гимнастической стенки;			
4.	Военно-медицинская подготовка			
	Раны, способы эвакуации раненых			
	Первая (доврачебная) помощь при травмах и поражениях			
	Первая помощь при кровотечениях, ушибах	2	4	6
	Первая помощь при вывихах, растяжениях связок			
	Первая помощь при ожогах, обморожении			
	Первая помощь при электротравмах			
	ИТОГО часов:	20	48	68

3. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Основы военной службы

Военно–политический минимум бойца

Предназначение, задачи и состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военно-профессиональная деятельность. Военная специальность и группы сходных воинских должностей. Профессиональное образование и подготовка офицера. Краткая история создания и развития системы допризывной подготовки к военной службе, ее задачи и традиции.

Военная история государства

Основные события военной истории: битва на Чудском озере, Куликовская битва, Полтавское сражение, Бородинское сражение, оборона Севастополя, Гангутское сражение, Россия в I мировой войне.

Битва под Москвой. Сталинградская битва. Курская битва. Взятие Берлина.

Выдающиеся военачальники и полководцы.

Партизанское движение в годы Великой Отечественной войны.

Основы военного законодательства

Конституция об обороне страны. Понятия и принципы военного управления. Воинская обязанность и формы ее реализации. Воебнная служба – особый вид государственной службы. Правовое положение военнослужащих. Порядок прохождения военной службы.

Законность и дисциплина. Право жалобы - как средство обеспечения законности. Контроль за исполнением законов. Военные суды. Военная прокуратура. Организация и задачи военно-юридической службы.

Конституция Российской Федерации - о защите Отечества и военной службе (ст.59).

Федеральный Закон «Об обороне».

Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе».

Указ Президента Российской Федерации «О переходе к комплектованию должностей, подлежащих замещению солдатами и старшинами, гражданами, поступающими на военную службу по контракту» №1356 от 11.11.1998г.

Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о воинском учете» №292 от 22.03.1995 г.

Указ Президента Российской Федерации «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи» №727 от 18.05.1998 г.

Раздел 2. Общевоинская подготовка

Тактическая подготовка

Основы боевых действий мотострелкового взвода (отделения), характеристика современного общевоинского боя. Виды боевых действий, средства борьбы,

применяемые в бою (вооружение и военная техника мотострелкового взвода). Организация системы огня. Взаимодействие и маневр в бою. Походный, предбоевой и боевой порядок мотострелкового взвода. Сигналы управления.

Огневая (стрелковая) подготовка.

Вооружение и военная техника мотострелкового взвода. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки: прицеливание, дыхание, спуск курка. Овладение техникой кучной стрельбы. Совершенствование меткой стрельбы по мишени с черным кругом.

Материальная часть автомата Калашникова

Назначение и боевые свойства. Неполная разборка и сборка.

Меры безопасности. Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Заряжание магазина патронами. Чистка и смазка. Порядок ежедневного осмотра.

Приемы и правила стрельбы из автомата

Техника подготовки и ведение стрельбы.

Изготовка для стрельбы лежа, с колена, стоя. Прицеливание. Дыхание. Спуск курка. Ведение стрельбы одиночными выстрелами и короткими очередями.

Выбор места для стрельбы и наблюдения, его занятие и оборудования. Наблюдение в бою, определение расстояний и целеуказание.

Ведение огня из автомата с места по неподвижным, появляющимся и движущимся целям.

Стрельба с упора и из-за укрытий.

Особенности, стрельба на ходу навскидку с короткой остановки и с прикладом, прижатым к боку.

Особенности стрельбы ночью, по воздушным целям, в горной местности, на плаву.

Условие и порядок выполнения начального упражнения из автомата.

Строевая подготовка

Строй, команды и обязанности солдат перед построением и в строю.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы - снять», «Головные уборы - надеть».

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Строевые приемы и движение с оружием.

Строевая стойка с автоматом.

Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «оружие положить».

Строй отделения. Построение отделения в развернутый и походный строй. Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения.

Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствия и поздравления.

Сигналы управления строем:

«Внимание», «Сбор командиров», «Марш», «Стой», «Увеличить дистанцию», «Уменьшить дистанцию», «В колонну», «Все кругом», «Все направо (налево)» и др.

Действия военнослужащих у машин и на машинах. По-строение у машин. Посадка и размещение. Положение оружия при посадке. Высадка из машин.

Военная топография

Ориентирование на местности без карты.

Сущность ориентирования. Ориентиры.

Топографическое и тактическое ориентирование. Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам, местным предметам. Определение и указание своего местоположения относительно ориентиров и сторон горизонта.

Чтение карты, определение расстояния по карте.

Общее понятие о топографических картах. Масштабы топографических карт. Условные знаки. Изображение типовых форм рельефа. Определение расстояний по карте. Ориентирование карты. Чтение карты. Целеуказание по карте. Движение на местности, по карте. Пользование аэроснимком.

Движение по азимутам.

Понятие об азимутах. Движение по азимутам. Определение магнитного азимута с помощью часов.

Составление графических документов:

Карточки огня отделения; карточки - донесения; схемы местности (ориентиров); отчетной карточки разведки и т.д. Последовательность работы при составлении карточек.

Ориентирование

Ориентирование по солнцу и звездам. Ориентирование по луне. Определение сторон горизонта по растениям и животным. Определение сторон горизонта по особенностям местности. Особенности ориентирования в различных условиях местности ночью. Восстановление потерянной ориентации.

Оружие массового поражения

Ядерное оружие. Ядерный (атомный) боеприпас. Термоядерный (водородный) боеприпас.

Особенности ядерного взрыва. Поражающие факторы ядерного взрыва.

Химическое оружие. Отравляющие вещества и их свойства. Отравляющие вещества общедовитого действия.

Бактериологическое оружие. Способы применения болезнетворных микробов и токсинов.

Защита от бактериологического оружия. Индивидуальные средства защиты. Фильтрующие противогазы. Простейшие средства защиты. Коллективные средства защиты. Радиационная и химическая разведка.

Приборы радиационной разведки. Измеритель мощности доз ДП-5А. Войсковой прибор химической разведки.

Физическая подготовка.

Спринт.

Старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу на дистанции, бег по дистанции, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники бега.

Средства и методы развития специальных качеств бегуна на короткие дистанции:

быстроты двигательной реакции, скорости одиночного движения и темпа, скоростной выносливости.

Дозирование и нормирование нагрузки при развитии скоростных способностей.

Основы планирования самостоятельных тренировочных занятий с задачей выполнения учебного, разрядного нормативов, нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

Контроль, самоконтроль уровня скоростных способностей.

Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.

Метание гранаты.

Финальное усилие и выпуск гранаты, метание гранаты с места, метание гранаты со скрестного шага, метание гранаты с разбега.

Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники метания гранаты.

Средства и методы развития специальных качеств метателя:

скоростно-силовых качеств, подвижности в плечевых суставах, гибкости позвоночника.

Дозирование и нормирование нагрузки в метаниях.

Программно-целевое планирование самостоятельных занятий с задачей выполнения нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

Контроль и самоконтроль уровня развития специальных качеств.

Правила соревнований по метанию гранаты на дальность.

Подтягивание на перекладине.

Упражнения специальной физической подготовки.

Результат выполнения силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук.

Подтягивание на перекладине:

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на поясе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.

Подводящие упражнения в подтягивании:

1. Подтягивание в смешанном вися.
2. Подтягивание с прыжка и медленное опускание на прямые руки.
3. Подтягивание с помощью (помощь оказывается поддержкой под голень и бедро).

Атлетическое двоеборье

Содержание атлетического двоеборья.

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, поднимание ног к перекладине. Правила выполнения упражнений на перекладине.

Толчок двух гирь по длинному циклу: техника выполнения, методика обучения, специальная физическая подготовка, правила соревнований.

Специальная физическая подготовка.

Результат в выполнении силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук и мышц брюшного пресса.

Подтягивание на перекладине:

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на поясе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.

9. Подтягивание с отягощением или противодействием партнера.

Подъем силой:

1. Подводящие упражнения.
2. Подъем силой поочередным выходом в упор правой и левой рукой.
3. Подъем силой одновременно обеими руками.

Подъем переворотом:

1. Упражнение для мышц брюшного пресса.
2. Подводящие упражнения.
3. Подтягивание.
4. Подъем переворотом.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

Для тренировки мышц брюшного пресса используют в основном три типа упражнений: поднятие ног при фиксированном верхнем отделе туловища (наибольшую нагрузку несет верхняя часть прямой мышцы живота), поднятие туловища при фиксированных ногах (наибольшую нагрузку несет нижняя часть прямой мышцы живота) и вращения, наклоны туловища (принимают участие косые мышцы живота).

Включение в каждую тренировку упражнений для брюшного пресса, с которыми мы вас познакомим, не только поможет укрепить мышцы живота и убрать скопившийся там лишний жир, но и сделать ваш брюшной пресс мускулистым, рельефным и сильным.

Военная медицина.

Раны. Методы остановки кровотечения. Правила наложения повязок и жгута при кровотечениях.

Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Переломы костей. Правила оказания первой помощи при переломах костей. Травматический шок и его профилактика. Табельные и подручные средства иммобилизации.

Оказание помощи при остановке сердца и дыхания.

Способы диагностики остановки сердца и дыхания. Способы искусственной вентиляции легких и прямого массажа сердца.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая помощь при ожогах.

Первая помощь при обморожениях и замерзании.

Первая помощь при электротравмах.

Первая помощь при поражениях взрывной волной.

Способы эвакуации раненых: переноска, перевозка на автотранспорте, авиатранспорте, подручными средствами.

4. Методическое обеспечение программы.

Методы обучения:

объяснительно-иллюстративные (беседы, объяснения, дискуссии, разбор);

репродуктивный (деятельность обучаемых носит алгоритмический характер, выполняется по инструкциям);

эвристический (метод обучения заключается в организации активного поиска решения задач в ходе подготовки и реализации силовых упражнений);

практикум (использование оборудования).

Педагогические технологии: проектная технология, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения. Проектная технология дает возможность самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развивается критическое и творческое мышление. Если проектная технология является спланированной и постоянной составляющей частью образовательного процесса, то будут созданы условия для формирования и развития внутренней мотивации учащихся к более качественному овладению знаниями, повышения мысленной активности и приобретения навыков логического мышления. Проблемное обучение – это тип развивающего обучения, содержание которого представлено системой проблемных задач различного уровня сложности.

В процессе решения которых учащиеся овладевают новыми знаниями и способами действия. А через это происходит формирование творческих способностей: продуктивного мышления, воображения, познавательной мотивации, интеллектуальных эмоций.

5. Диагностика эффективности образовательного процесса.

Модель выпускника военно-патриотического клуба «Русь»

№	Модельные характеристики	Ед. изм.	Качественные и количественные показатели	
			Начало года	Конец года
I	Физическое состояние			
1	Физическое развитие			
	Длина тела	см	Возрастная норма, но не менее 153 см	
	Масса тела	кг	Соответствие длине тела	
	Весо-ростовой индекс	р/см	325 - 375	
	Окружность грудной клетки	см		
	Экскурсия	см	6	8 и >
2	Двигательные способности			
	Общая выносливость (бег 2 км)	мин., с	450-445	440 и <
	Силовые способности			
	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12-14	15 и >
	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	10-12	18 и >
	Угол в упоре на брусьях	с	10-12	13 и >
	Скоростные способности			
	Бег на 30 м	с	4,7 – 4,6	4,5 и <
	Бег на 60 м	с	8,4 – 8,3	8,2 и <
	Бег на 100 м	с	13,8 – 13,7	13,6 и <
	Челночный бег 10x10	с	27 – 26,5	26 и <
	Скоростно-силовые способности			
	Прыжок в длину с места	см	230-240	241 и >
	Выпрыгивание вверх	см	45-50	51 и >
	Поднимание туловища за 1 мин	кол-во	46-48	49 и >
	Рывок гири 16 кг за 1 мин	кол-во	27-29	30 и >
	Комплексное упражнение	кол-во	95-100	101 и >
	Координационные способности			
	Челночный бег 3x10 м	с	7,5 – 7,4	7,3 и <
	Гибкость (наклон вперед)	см	14 - 15	16 и >
3	Военно-прикладные умения и навыки			
	Метание гранаты на дальность (Ф-1)	м	35	40
	Метание гранаты из трех положений: лежа, с колена, стоя	м	70	90

№	Модельные характеристики	Ед. изм.	Качественные и количественные показатели	
			Начало года	Конец года
	Метание гранаты в цель	очки		
	Стрельба ВП-1	очки	130	150
	Стрельба из трех положений (по три выстрела)	очки	90	110
	Военизированный кросс на 3 км с метанием гранат и стрельбой	мин., с	15 мин. 30 с.	14 мин. 30 с

Оценка физического состояния учащихся Военно-патриотического клуба «Русь»

Таблица 1. Оценка антропометрических показателей

№	Тесты	Воз-	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Длина тела, см	13	146	147-150	151-160	160-164	165
		14	152	153-156	157-166	167-170	171
		15	158	159-162	163-172	173-176	177
		16	162	163-166	167-175	176-179	180
		17	164	165-168	169-178	179-182	183
2	Масса тела, кг	13	36,1	36,2-40,7	40,8-50,2	50,3-54,9	55,0
		14	38,6	38,7-43,6	43,7-53,6	53,7-58,6	58,7
		15	44,4	44,5-50,0	50,1-61,5	61,6-67,1	67,2
		16	48,7	48,8-54,5	54,6-66,1	66,2-71,9	72,0
		17	52,6	52,7-58,2	58,3-69,5	69,6-75,1	75,2
3	Обхват грудной клетки (пауза), см	13	71,5	72-74,5	75-82,0	82,1-85,5	86,0
		14	73,0	73,5-76,5	77-84	84,5-87,5	88,0
		15	76,5	77-80,5	81-88,5	89-92,5	93,0
		16	80	80,5-83,5	84-91	91,5-94,5	95,0
		17	83,5	84-86,5	87-93,5	94-97	97,5
4	Экскурсия, см	13	2	3	4-5	6	7
		14	2	3	4-5	6	7
		15	3	4	5-6	7	8
		16	3	4	5-6	7	8
		17	4	5	6-7	8	9

Таблица 2. Оценка показателей силовых способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Подтягивание, кол-во раз	14		4-5	6-9	10-12	13
		15	4	5-6	7-10	11-13	14
		16	5	6-7	8-11	12-14	15
		17	6	7-8	9-12	13-15	16
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	14	3	4-5	6-8	9-10	11
		15	4	5-6	7-9	10-11	12
		16	5	6-7	8-10	11-12	13
		17	6	7-8	9-11	12-13	14
3	Угол в упоре на брусьях, с	14	1		4-6	7-8	9
		15	3	4-5	6-8	9-10	11
		16	5	6-7	8-10	11-12	13
		17		8-9	10-12	13-14	15

Таблица 3. Оценка показателей скоростных способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м, с	13	5,7	5,6-5,5	5,4-5,2	5,1-5,0	4,9
		14	5,6	5,5-5,4	5,3-5,1	5,0-4,9	4,8
		15	5,5	5,4-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7
		16	5,4	5,3-5,2	5,1-4,9	4,8-4,7	4,6
		17	5,3	5,2-5,1	5,0-4,6	4,7-4,6	4,5
		18	5,2	5,1-5,0	4,9-4,7	4,6-4,5	4,4
2	Бег на 60 м, с	13	9,5	9,4-9,3	9,2-9,0	8,9-8,8	8,7
		14	9,3	9,2-9,1	9,0-8,8	8,7-8,6	8,5
		15	9,2	9,1-9,0	8,9-8,7	8,6-8,5	8,4
		16	9,1	9,0-8,9	8,8-8,6	8,5-8,4	8,3
		17	9,0	8,9-8,8	8,7-8,5	8,4-8,3	8,2
		18	8,9	8,8-8,7	8,.-8,4	8,3-8,2	8,1
3	Бег на 100 м, с	13	15,3	15,2-15,1	15,0-14,8	14,7-14,6	14,5
		14	15,1	15,0-14,9	14,8-14,6	14,5-14,4	14,3
		15	14,9	14,8-14,7	14,6-14,4	14,3-14,2	14,1
		16	14,7	14,6-14,5	14,4-14,2	14,1-14,0	13,9
		17	14,5	14,4-14,3	14,2-14,0	13,9-13,8	13,7

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		18	14,3	14,2-14,1	14,0-13,8	13,7-13,6	13,5
4	Челночный бег 10 x 10 м, с	13	33,0	32,5-32,0	31,5-29,5	29,0-28,5	28,0
		14	32,0	31,5-30,5	31,0-29,0	28,5-28,0	27,5
		15	31,0	30,5-30,0	29,5-28,5	28,0-27,5	27,0
		16	30,5	30,0-29,5	29,0-28,0	27,5-27,0	26,5
		17	30,0	29,5-29,0	28,5-27,5	27,0-26,5	26,0
		18	29,5	29,0-28,5	28,0-27,0	26,5-26,0	25,5

Таблица 4. Оценка показателей скоростно-силовых способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Прыжок в длину с места, см	14	164	165-181	182-202	203-226	227
		15	169	170-186	187-207	208-231	232
		16	179	180-196	197-217	218-341	242
		17	189	190-206	207-227	228-251	252
2	Выпрыгивание вверх, см	14	28	29-32	33-39	40-43	44
		15	31	32-35	36-42	43-46	47
		16	34	35-38	39-45	46-49	50
		17	37	38-41	42-48	49-52	53
3	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	14	35	36-37	38-42	42-44	45
		15	37	38-39	40-44	45-46	47
		16	39	40-41	42-46	47-48	49
		17	41	42-43	44-48	49-50	51
4	Рывок гири 16 кг за 1 мин, кол-во раз	14	14	15-17	18-22	23-25	26
		15	16	17-19	20-24	25-27	28
		16	18	19-21	22-26	27-29	30
		17	20	21-23	24-28	29-31	32

Таблица 5. Оценка показателей координационных способностей и гибкости

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Челночный бег 3 x 10 м, с	13	9,1	9,0-8,9	8,8-8,4	8,3-8,2	8,1
		14	8,9	8,8-8,7	8,6-8,2	8,1-8,0	7,9
		15	8,6	8,5-8,4	8,3-7,9	7,8-7,6	7,5
		16	8,3	8,2-8,1	8,0-7,7	7,6-7,4	7,3

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		17	8,2	8,1-8,0	7,9-7,5	7,4-7,3	7,2
		18	8,1	8,0-7,9	7,8-7,4	7,3-7,2	7,1
2	Челночный бег 4 x 9 м, с	13	10,8	10,7-10,6	10,5-10,1	10,0-9,9	9,8
		14	10,6	10,5-10,4	10,3-9,9	9,8-9,7	9,6
		15	10,4	10,3-10,2	10,1-9,7	9,6-9,5	9,4
		16	10,2	10,1-10,0	9,9-9,5	9,4-9,3	9,2
		17	10,0	9,9-9,8	9,7-9,3	9,2-9,1	9,0
		18	9,8	9,7-9,6	9,5-9,1	9,0-8,9	8,8
3	Наклон вперед, см	13	3	4-5	6-8	9-10	11
		14	5	6-7	8-10	11-12	13
		15	7	8-9	10-12	13-14	15
		16	9	10-11	12-14	15-16	17
		17	10	11-12	13-15	16-17	18
		18	10	11-12	13-15	16-17	18

6. Материально-техническое обеспечение.

Материально – техническое обеспечение: помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3172 – 14, в помещении находятся стандартные учебные столы и стулья, соответствующие ростовой группе, стол и стул для педагога, демонстрационный стол для манекенов, учебная доска, книжные шкафы для хранения дидактических пособий и учебных материалов.

Оборудование, необходимое для работы:

1. Индивидуальные медицинские комплекты,
2. Тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной реанимации,
3. Тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей,
4. Набор имитаторов травм и поражений,
5. Коврик для проведения сердечно-легочной реанимации,
6. Воротник шейный,
7. Шина лестничная,
8. Компьютерная техника для демонстрации учебных видеофильмов (интерактивная панель Prestigio MULTIBOARD 65” L-SERIES).
9. Макеты автомата Калашникова
10. Пневматические винтовки
11. Имитаторы ручных гранат
12. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
13. Сумка и комплект медицинского имущества для оказания доврачебной помощи-сумка СМС.
14. Лямка медицинская носилочная

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования с высшим профессиональным или средним профессиональным образованием по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее профессиональное или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательной организации. Требования к опыту практической работы не предъявляются. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую; регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их. Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Инструкция об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в Области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего общего образования, начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах.
2. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
3. Боевой Устав сухопутных войск ВС РФ.
4. Методические рекомендации.
5. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
6. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001г.
7. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою. Анатомия стрельбы. М., 2000г.
8. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
9. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003г.
10. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
11. Огневая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2002г.

Учебный график

№	Тема занятия	Кол-во ч.	Форма проведения	Форма контроля
Раздел 1. Основы военной службы				
1	Состав Российских ВС на современном этапе. Военная доктрина государства	1	Беседа	опрос
2	Руководство обороной страны. Военные угрозы и оборонные задачи	1	Беседа	опрос
3	Задачи ВС в мирное время. Действия ВС по предотвращению и пересечению внутренних конфликтов.	1	Беседа	опрос
4	Основные события военной истории Отечества.	1	Беседа	опрос
5	Важнейшие битвы в годы ВОВ	1	Беседа	опрос
6	Правовые основы организации обороны страны. Оборонная доктрина	1	Беседа, практическое занятие	анкетирование
Раздел 2. Общевоинская подготовка				
7	Вооружение и военная техника мотострелкового взвода	1	Беседа, практическое занятие	выполнение упражнений
8	Основы тактических действий взвода, отделения	1	Беседа	опрос
9	Основы тактических действий взвода, отделения	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
10	Обязанности солдата в бою	1	Беседа	опрос
11	Стрелковое оружие взвода: назначение, боевые свойства	1	Беседа	опрос
12	Меры безопасности при обращении с оружием. Подготовка автомата к стрельбе	1	Беседа	опрос
13	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
14	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
15	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
16	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
17	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
18	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
19	Овладение техникой кучной стрельбы	1	Беседа	опрос
20	Овладение техникой кучной стрельбы	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
21	Овладение техникой кучной стрельбы	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
22	Овладение техникой кучной стрельбы	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
23	Совершенствование меткой стрельбой по мишени с	1	Практическое	выполнение

№	Тема занятия	Кол-во ч.	Форма проведения	Форма контроля
	черным кругом		занятие	упражнений
24	Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
25	Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
26	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
27	Материальная часть автомата Калашникова	1	Беседа	опрос
28	Приемы и правила стрельбы из автомата	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
29	Назначение и боевые свойства ручных осколочных и противотанковых гранат.	1	Беседа	опрос
30	Приемы и техника метания ручных осколочных гранат	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
31	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
32	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
33	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
34	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
35	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
36	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
37	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
38	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
39	Строевые приемы и движения с оружием	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
40	Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
41	Топографическая карта	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
42	Движение на местности по карте	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
43	Движение по азимутам	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
44	Особенности ядерного взрыва.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
Раздел 3. Физическая подготовка				
45	бег по 30м с хода.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
46	бег по 30м с низкого старта.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений

№	Тема занятия	Кол-во ч.	Форма проведения	Форма контроля
47	бег 60м с низкого старта.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
48	челночный бег	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
49	челночный бег	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
50	прыжки в длину с места.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
51	прыжки в длину с места.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
52	прыжок вверх.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
53	подтягивание.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
54	метание теннисного мяча на точность.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
55	метание теннисного мяча на точность.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
56	Прыжки на месте.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
57	упражнения с гантелями и гириями.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
58	упражнения на гимнастических снарядах.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
59	упражнения на гимнастических снарядах.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
60	Бег с прямыми коленями.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
61	Бег на месте и с продвижением вперед.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
62	Бег по прямой с изменением темпа.	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
Раздел 4. Военно-медицинская подготовка				
63	Военно-медицинская подготовка	1	Беседа	опрос
64	Раны, способы эвакуации раненых	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
65	Первая помощь при кровотечениях, ушибах	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
66	Первая помощь при вывихах, растяжениях связок	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
67	Первая помощь при ожогах, обморожении	1	Практическое занятие	выполнение упражнений
68	Первая помощь при электротравмах	1	Беседа	опрос