

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**«ПРИНЯТА»**

Протокол  
Педагогического совета №1  
«29» августа 2025г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом № 556  
от «29» августа 2025г  
Директор ГБОУ средняя школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А.Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Юный патриот»**

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет  
Срок освоения: 3 года

Разработчик:  
Ломакин Сергей Николаевич  
Педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Юный патриот» (далее – ДОП) – социально-гуманитарная направленность.

**Адресат** - программа ориентирована на детей 7-13 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

**Модифицированная** образовательная программа **социально-гуманитарной направленности** «Юный патриот», призвана решить задачу перехода от эпизодической подготовки команд школьников к различным соревнованиям оборонно-спортивного характера к постоянному системному обучению школьников, воспитанию у них необходимых качеств, привитию им соответствующих навыков, умений, знаний.

В образовательных учреждениях Санкт-Петербурга возобновилось проведение военно-спортивных игр и других мероприятий, направленных на военно-патриотическое воспитание учащихся. Возрождаются традиционные, хорошо зарекомендовавшие себя в прошлом, формы воспитательной работы. Учащиеся активно работают в общественных объединениях, деятельность которых направлена на патриотическое воспитание граждан.

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021–2025 годы» отмечает, что для дальнейшего развития системы патриотического воспитания необходимы модернизация материально-технической базы патриотического воспитания, повышение уровня его организационно-методического обеспечения.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что одна из форм самореализации школьника — это общение и деятельность в среде сверстников, в кругу детского, подросткового, молодежного сообщества. Детская, подростковая, молодежная субкультура рождает свою систему ценностей, особый тип мышления, специфические поведенческие модели, не всегда понятные и поддерживаемые со стороны взрослых. Однако именно этот возраст является наиболее оптимальным для системы военно-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения всех разделов.

**Объём и срок реализации программы:** состоит из двух модулей «Зарничка» ( для учащихся 7-10 лет) и «Юный патриот» ( для учащихся 11-13 лет). Учебная программа соответствует Базовому уровню в размере 144 часа ( 1 год обучения), 216 часов (2-3 год обучения).

### **Цель программы:**

Воспитание гражданина - патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения через утверждение в сознании и чувствах воспитанников патриотических ценностей, взглядов и убеждений, воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям родного края.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам
  - государственности;
  - медицинской подготовки,
  - туризма и ориентирования,
  - противопожарной безопасности,
  - выживания и безопасного поведения в условиях ЧС;
  - начальной военной подготовки,

- правил безопасности на дорогах;
- Изучение истории Вооруженных Сил России;
- Изучение истории и географии родного края.

*Развивающие задачи:*

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- Развитие общей физической подготовленности учащихся;
- Развитие творческих способностей детей.

*Воспитательные задачи:*

- Воспитание гражданской сознательности, патриотизма;
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны;
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность;
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания

**Условия реализации программы:**

1. Программа предназначена для детей 7-13 лет. Каждый модуль представляет законченную программу. Набор на первый год обучения может осуществляться и по модулю «Зарничка» (начальная школа) и по модулю «Юный патриот» (основная школа).
2. При реализации программы возможно использование дополнительных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий ( видео- лекция, вебинар, конференция, самостоятельная работа с электронными ресурсами).
3. Срок реализации программы:  
Модуль «Зарничка» – 3 года  
Модуль «Юный патриот» - 3 года
4. Режим занятий:  
1 год обучения - 4 часа в неделю;  
последующие – 6 часов в неделю.
5. Количество часов по годам обучения:  
«Зарничка»:  
1 год обучения – 144 часа;  
2 год обучения – 216 часов;  
3 год обучения – 216 часов;  
«Юный патриот»:  
1 год обучения – 144 часа;  
2 год обучения – 216 часов;  
3 год обучения – 216 часов;

5. Дети принимаются по желанию на основе заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Особенности организации учебного процесса:** учебные занятия проходят в спортивном зале школы (в том числе на скалодроме), в тире, в закреплённом учебном классе, на пришкольной территории и стадионе школы, в помещении СОКа.

**Формы организации занятий:**

- групповая;
- массовая;
- работа в малых группах.

**Формы проведения занятий:**

- типовое занятие;
- тренаж;

- соревнования.

#### **Методы образовательной деятельности:**

- образный;
- эмпирический;
- опросный;
- проективный;
- сравнительный;
- игровой;

#### **По способу организации занятий**

##### *1. Словесные методы обучения:*

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл предлагаемых действий.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление о возможностях решения поставленной задачи.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.

##### *2. Наглядные методы обучения:*

- Показ видеоматериалов, иллюстраций, фотографий;
- Показ, выполнение манипуляций педагогом;
- Наблюдение.

##### *3. Средства связи и коммуникации:*

- Непосредственно на занятиях;
- Индивидуально с учащимся или родителем (законным представителем);
- С помощью дистанционных технологий (группа секции ВКонтакте: <https://vk.com/club207201165> )

##### *4. Практические методы обучения:*

- Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность условного выполнения задания, связанного с риском для жизни.
- Локализация – прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретной ситуации за счет каких-либо условно принимаемых ограничений (пространственных, временных).
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам и событиям.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	26.05.2026	36	144	
2 год	02.09.2025	26.05.2026	36	216	

3 год	02.09.2025	26.05.2026	36	216	
-------	------------	------------	----	-----	--

**Юный патриот. Модуль «Зарничка».**  
Срок реализации 3 года. Возраст учащихся 7-10 лет.

**Учебный план 1 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Люби и знай свой город и край	6	4	2	Тестирование, опрос
3	Ситуативные задачи	6	4	2	Тестирование, опрос
4	Дорожная азбука	12	8	4	Тестирование, опрос
5	Пожарное дело	6	2	4	Текущий контроль
6	Опасные и чрезвычайные ситуации	12	8	4	Тестирование, опрос
7	Первичные навыки туризма	18	4	14	Участие в соревнованиях.
8	Сильные и ловкие	18	2	16	Технический зачет
9	Защитники Отечества	6	4	2	Тестирование, опрос
10	Меткий стрелок	12	4	8	Участие в соревнованиях.
11	Вместе весело шагать	12	4	8	Технический зачет
12	Топография и ориентирование	12	8	4	Участие в соревнованиях.
13	Первая медицинская помощь и спасательные работы	12	4	8	Технический зачет
14	Школа выживания	6	4	2	Технический зачет
15	Контрольные и итоговые занятия	4	2	2	Контрольное занятие, зачет.
	Итого	144	64	80	

**Учебный план 2 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Люби и знай свой город и край	8	4	4	Тестирование, опрос
3	Моя страна - Россия	8	4	4	Тестирование, опрос
4	Дорожная азбука	12	4	8	Тестирование, опрос
5	Пожарное дело	14	8	6	Текущий контроль
6	Опасные и чрезвычайные ситуации	6	2	4	Тестирование, опрос
7	Первичные навыки туризма	26	4	22	Участие в соревнованиях.
8	Сильные и ловкие	26	4	22	Технический зачет
9	Защитники Отечества	10	6	4	Тестирование, опрос

10	Меткий стрелок	16	6	10	Участие в соревнованиях.
11	Вместе весело шагать	12	6	6	Технический зачет
12	Топография и ориентирование	24	10	14	Участие в соревнованиях.
13	Первая медицинская помощь и спасработы	14	4	10	Технический зачет
14	Школа выживания	22	2	20	Участие в соревнованиях.
15	Навыки командного взаимодействия	10	2	8	Участие в соревнованиях.
16	Контрольные и итоговые занятия	6	2	4	Контрольное занятие, зачет.
	Итого	216	70	146	

### Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Люби и знай свой город и край	8	4	4	Тестирование, опрос
3	Моя страна - Россия	8	4	4	Тестирование, опрос
4	Дорожная азбука	12	2	10	Тестирование, опрос
5	Пожарное дело	14	6	8	Текущий контроль
6	Опасные и чрезвычайные ситуации	6	2	4	Тестирование, опрос
7	Первичные навыки туризма	26	2	24	Участие в соревнованиях.
8	Сильные и ловкие	26	2	24	Технический зачет
9	Защитники Отечества	10	2	8	Тестирование, опрос
10	Меткий стрелок	16	2	14	Участие в соревнованиях.
11	Вместе весело шагать	12	2	10	Технический зачет
12	Топография и ориентирование	24	4	20	Участие в соревнованиях.
13	Первая медицинская помощь и спасработы	14	2	12	Технический зачет
14	Школа выживания	22	2	20	Участие в соревнованиях.
15	Навыки командного взаимодействия	10	2	8	Участие в соревнованиях.
16	Контрольные и итоговые занятия	6	2	4	Контрольное занятие, зачет.
	Итого	216	42	174	

### Рабочая программа на 1 год обучения

## **Задачи:**

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам
  - государственности;
  - медицинской подготовки,
  - туризма и ориентирования,
  - противопожарной безопасности,
  - выживания и безопасного поведения в условиях ЧС;
  - начальной военной подготовки,
  - правил безопасности на дорогах;
- Изучение истории Вооруженных Сил России;
- Изучение истории и географии родного края.

### *Развивающие задачи:*

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- Развитие общей физической подготовленности учащихся;
- Развитие творческих способностей детей.

### *Воспитательные задачи:*

- Воспитание гражданской сознательности, патриотизма;
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны;
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность;
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

## **Содержание 1 года обучения:**

### **1. Вводное занятие.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Основные правила поведения учащихся на улице, дороге и на выездных мероприятиях.

Практика: Викторина по ПДД.

### **2. Люби и знай свой город и край**

Тема 2.1. Малая Родина

Теория: Моя малая Родина. Мой дом и моя дача.

Практика: составление краткого описания любимого места.

Тема 2.2. Невский край.

Теория: Древние обитатели наших земель.

Практика: Составление карты из пазлов.

Тема 2.3. Природные достопримечательности нашего края.

Практика: Викторина «Природные достопримечательности».

### **3. Ситуативные задачи**

Тема 3.1. Действия при климатических аномалиях.

Теория: Наводнения и пожары в природной среде. Ураганы и штормы.

Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.

Тема 3.2. Действия при техногенном загрязнении окружающей среды.

Теория: Выбросы в атмосферу химических веществ.

Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.

### **4. Дорожная азбука**

Тема 4.1. Опасности, подстерегающие детей на улице.

Теория: Зоны и островки безопасности.

Практика: тест на знание ПДД.



Тема 4.2. Сигналы светофора.

Теория: Световая и звуковая сигнализация на перекрестках и переходах.

Практика: Викторина «Знатоки правил дорожного движения».

Тема 4.3. Общественный транспорт.

Теория: Виды общественного транспорта. Правила проезда.

Практика: тест на знание правил проезда.

Тема 4.4. Велосипед.

Теория: Техника езды на велосипеде.

Практика: Проезд прямолинейных участков. Проезд криволинейных участков. Велофигурка.

## **5. Пожарное дело**

Тема 5.1. Пожар как стихийное бедствие

Теория: Причины пожаров.

Практика: Приемы ликвидации начальных очагов пожара.

Тема 5.2. Пожар в квартире

Теория: Действия в случае пожара дома

Практика: Эвакуация в случае пожара

Тема 5.3. Состязания юных пожарных

Теория: Правила состязаний юных пожарных

Практика: Спортивная эстафета «Я – пожарный»

## **6. Опасные и чрезвычайные ситуации**

Тема 6.1. Опасные ситуации в школе и дома

Теория: Когда возникает опасность?

Практика: Вызов специалистов экстренных служб.

Тема 6.2. Какие опасные объекты находятся рядом с нами?

Теория: Техногенные аварии и катастрофы. Меры защиты.

Практика: Изготовление марлевой повязки.

Тема 6.3. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза

Тема 6.4. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза.

Тема 6.5. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза на пострадавшего

Тема 6.6. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза на пострадавшего

## **7. Первичные навыки туризма**

Тема 7.1. Снаряжение и одежда начинающего туриста.

Теория: Выбор одежды и подбор снаряжения для выезда на природу.

Практика: укладка рюкзака.

Тема 7.2. Типы естественных препятствий.

Теория: Водные преграды.

Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении водных преград.

Тема 7.3. Типы естественных препятствий.

Теория: Осыпи, обрывы, рвы.

Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении опасных участков рельефа.

Тема 7.4. Типы естественных препятствий.

Теория: Болота и заболоченный лес.

Практика: Приемы преодоления заболоченной местности по следам и по кочкам.

Тема 7.5. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Приемы перехода сухого лога по бревну.

Практика: Преодоление сухого лога по бревну методом маятника с помощью шеста и веревки.

Тема 7.6. Работа с веревкой на опоре.

Теория: Закрепление перил на опоре методом удавки.

Практика: Эстафета с наведением перил.

Тема 7.7. Работа с веревкой на опоре.

Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой.

Практика: Подъем по наклонной доске с опорой на перила.

Тема 7.8. Работа с веревкой на опоре.

Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой.

Практика: Спуск по наклонной доске с опорой на перила.

Тема 7.9. Приемы самостраховки.

Теория: приемы условной самостраховки при траверсе склона.

Практика: Преодоление этапа «Траверс».

## **8. Сильные и ловкие**

Тема 8.1. ОФП

Теория: Легкоатлетические упражнения. Гибкость и ловкость. Скорость и быстрота реакции. Кратковременные нагрузки на организм.

Практика: Бег и прыжки. Легкоатлетическая эстафета. Упражнения с мячами. Бег на короткие дистанции. Челночный бег

Тема 8.2. СФП

Теория: Навыки работы с карабинами. Вязка узлов на опоре и на перилах. Упражнения на укрепления мышц живота. Упражнения на укрепления мышц спины

Практика: Эстафета «Открой-закрой». Эстафета «Завяжи узел». Парные упражнения.

## **9. Защитники Отечества**

Тема 9.1. История зарождения армии

Теория: Богатыри в русской литературе.

Практика: Российский солдат славу Отечества защищал

Тема 9.2. Появление княжеской дружины

Теория: История создания княжеских дружин

Тема 9.3. Оружие – символ превосходства

Теория: История оружия.

Практика: Изучение видов оружия.

## **10. Меткий стрелок**

Тема 10.1. Меры безопасности при обращении с любым оружием

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием

Практика: Поведение в тире

Тема 10.2. Развиваем глазомер

Теория: Что такое «глазомер?»

Практика: Определение расстояния до объекта и размеров объекта.

Тема 10.3. Метание мяча в цель

Практика: метание мяча в цель.

Тема 10.4. Соревнование «Меткий стрелок»

Практика: Метание мяча в цель.

Тема 10.5. Пневматическая винтовка ИЖ-60

Теория: ТТХ ИЖ-60, устройство

Практика: Уход за пневматической винтовкой

Тема 10.6. Практическая стрельба

Теория: Правила прицеливания

Практика: Стрельба по квадрату

## **11. Вместе весело шагать**

Тема 11.1. Что такое строй?

Теория: Виды строя

Практика: Построение по ранжиру

Тема 11.2. Основы строевых приемов

Теория: Строевая стойка, повороты на месте

Практика: Отработка строевой стойки и поворотов на месте

Тема 11.3. Основы движения строевым шагом

Теория: Движение строем

Практика: Отработка движения строем

Тема 11.4. Строевая песня

Теория: Изучение песни группы

Практика: Исполнение песни

Тема 11.5. Движение с песней

Теория: Движение строем с песней

Практика: Исполнение песни в движении

Тема 11.6. Движение с песней

Теория: Движение строем с песней

Практика: Исполнение песни в движении

## **12. Топография и ориентирование**

Тема 12.1 План и карта.

Теория: Изображение местности на плане и карте. Условные обозначения.

Практика: Задания по составлению плана классной комнаты.

Тема 12.2. Топографические знаки.

Теория: Таблица топонимов.

Практика: складывание топографических пазлов.

Тема 12.3. Определение местонахождения.

Теория: Определение точки стояния на плане классной комнаты. Ориентирование плана согласно расположению оконных проемов и дверей.

Практика: определение точки стояния при перемещении внутри классной комнаты. Составление трека маршрута.

Тема 12.4. Ориентирование по местным объектам.

Теория: Понятие линейного, точечного и площадного ориентира.

Практика: нахождение привязок при прохождении маршрута по карте.

Тема 12.5. Устройство компаса. Понятие азимута.

Теория: Ориентирование карты согласно сторон света. Заданное направление.

Практика: Определение азимута на объект.

Тема 12.6. Масштаб карты. Определение расстояний.

Теория: Способы подсчета пройденного расстояния.

Практика: Поиск «клада».

## **13. Первая медицинская помощь и спасательные работы**

Тема 13.1. Общие сведения об анатомических особенностях человека

Теория: Общие сведения об анатомических особенностях человека

Тема 13.2. Первая доврачебная помощь

Теория: состав домашней аптечки.

Тема 13.3. Первая доврачебная помощь

Теория: Общие принципы оказания первой помощи и самопомощи

Практика: отработка техники наложения повязок

Тема 13.4. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Практика: Практическая отработка алгоритма оказания первой помощи при ушибах.

Тема 13.5. Организация спасательных работ.

Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика: транспортировка пострадавшего на полотняных носилках.

Тема 13.6. Организация спасательных работ.

Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика: транспортировка пострадавшего на руках и на бухте веревки.

#### **14. Школа выживания**

Тема 14.1. Автономная жизнедеятельность в природной среде

Теория: Самообеспечение. Поиск воды и съедобных грибов.

Практика: Меры по выживанию в автономии.

Тема 14.2. Организация бивуака

Теория: Робинзоны леса.

Практика: Сооружение укрытий из подручных материалов.

Тема 14.3. Маскировка.

Теория: Приемы маскировки.

Практика: игра «Хамелеон».

#### **15. Результативность**

Тема 15.1. Промежуточная аттестация.

Практика: Контрольно-переводные испытания.

Тема 15.2. Итоговое занятие.

Теория: Анализ результатов соревновательного процесса. Рекомендации обучающимся.

# Календарно-тематический план на 2025-2026 учебный год

## Первый год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируем ые даты	Фактическ ие даты	Тип занятия	Очно/ с применени ем ДОТ	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>					
1	Тема: Вводное занятие. Теория: Основные правила поведения учащихся на улице, дороге и на выездных мероприятиях. Практика: Викторина по ПДД.	2			Беседа	Очно	Опрос
<b>Раздел 2</b>	<b>Люби и знай свой город и край</b>	<b>6</b>					
2	Тема: Малая Родина Теория: Моя малая Родина. Мой дом и моя дача. Практика: составление краткого описания любимого места.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
3	Тема: Невский край. Теория: Древние обитатели наших земель. Практика: Составление карты из пазлов.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
4	Тема: Природные достопримечательности нашего края. Практика: Викторина «Природные достопримечательности».	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 3</b>	<b>Ситуативные задачи</b>	<b>6</b>					
5	Тема: Действия при климатических аномалиях. Теория: Наводнения и пожары в природной среде. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
6	Тема: Действия при климатических аномалиях. Теория: Ураганы и штормы.	2			Практика	Очно	Текущий контроль

	Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.						
7	Тема: Действия при техногенном загрязнении окружающей среды. Теория: Выбросы в атмосферу химических веществ. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 4</b>	<b>Дорожная азбука</b>	<b>12</b>					
8	Тема: Опасности, подстерегающие детей на улице. Теория: Зоны и островки безопасности. Практика: тест на знание ПДД.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
9	Тема: Сигналы светофора. Теория: Световая и звуковая сигнализация на перекрестках и переходах. Практика: Викторина «Знатоки правил дорожного движения».	2			Практика	Очно	Текущий контроль
10	Тема: Общественный транспорт. Теория: Виды общественного транспорта. Правила проезда. Практика: тест на знание правил проезда.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
11	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Проезд прямолинейных участков.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
12	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Проезд криволинейных участков.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
13	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Велофигурка.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 5</b>	<b>Пожарное дело</b>	<b>6</b>					
14	Тема: Пожар как стихийное бедствие Теория: Причины пожаров. Практика: Приемы ликвидации начальных очагов пожара.	2			Беседа	Очно	Опрос
15	Тема: Пожар в квартире	2			Видеоурок	Дистанци	Онлайн-

	Теория: Действия в случае пожара дома Практика: Эвакуация в случае пожара					онно ВКонтакт е <a href="https://vk.com/club207201165">https://vk.com/club207201165</a>	опрос
16	Тема: СФП Теория: Правила состязаний юных пожарных Практика: Спортивная эстафета «Я – пожарный»	2			Видеоурок	Дистанци онно ВКонтакт е <a href="https://vk.com/club207201165">https://vk.com/club207201165</a>	Онлайн- опрос
<b>Раздел 6</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации</b>	<b>12</b>					
17	Тема: Опасные ситуации в школе и дома Теория: Когда возникает опасность? Практика: Вызов специалистов экстренных служб.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
18	Тема: Какие опасные объекты находятся рядом с нами? Теория: Техногенные аварии и катастрофы. Меры защиты. Практика: Изготовление марлевой повязки.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
19	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза	2			Практика	Очно	Текущий контроль
20	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
21	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза.	2			Практика	Очно	Текущий контроль

	Практика: Надевание противогаза на пострадавшего						
22	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза на пострадавшего	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 7</b>	<b>Первичные навыки туризма</b>	<b>18</b>					
23	Тема: Снаряжение и одежда начинающего туриста. Теория: Выбор одежды и подбор снаряжения для выезда на природу. Практика: укладка рюкзака.	2			Беседа	Очно	Текущий контроль
24	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Водные преграды. Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении водных преград.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
25	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Осыпи, обрывы, рвы. Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении опасных участков рельефа.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
26	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Болота и заболоченный лес. Практика: Приемы преодоления заболоченной местности по следам и по кочкам.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
27	Тема: Преодоление естественных препятствий. Теория: Приемы перехода сухого лога по бревну. Практика: Преодоление сухого лога по бревну методом маятника с помощью шеста и веревки.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
28	Тема: Работа с веревкой на опоре.	2			Практика	Очно	Текущий



	Теория: Закрепление перил на опоре методом удавки. Практика: Эстафета с наведением перил.						контроль
29	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой. Практика: Подъем по наклонной доске с опорой на перила.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
30	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой. Практика: Спуск по наклонной доске с опорой на перила.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
31	Тема: Приемы самостраховки. Теория: приемы условной самостраховки при траверсе склона. Практика: Преодоление этапа «Траверс».	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 8</b>	<b>Сильные и ловкие</b>	<b>18</b>					
32	Тема: ОФП Теория: Легкоатлетические упражнения Практика: Бег и прыжки.	2			Практика	Очно	
33	Тема: СФП Теория: Навыки работы с карабинами Практика: Эстафета «Открой-закрой»	2			Видеоурок	Дистанционно ВКонтакте <a href="https://vk.com/club207201165">https://vk.com/club207201165</a>	Онлайн - опрос
34	Тема: ОФП Теория: Гибкость и ловкость Практика: Легкоатлетическая эстафета.	2			Видеоурок	Дистанционно ВКонтакте <a href="https://vk.com/club207201165">https://vk.com/club207201165</a>	Онлайн - опрос
35	Тема: СФП Теория: Вязка узлов на опоре и на перилах.	2			Практика	Очно	Текущий контроль

	Практика: Эстафета «Завяжи узел»						
36	Тема: ОФП Теория: Скорость и быстрота реакции Практика: Упражнения с мячами	2			Практика	Очно	Текущий контроль
37	Тема: СФП Теория: Упражнения на укрепления мышц живота Практика: Парные упражнения	2			Практика	Очно	Текущий контроль
38	Тема: ОФП Теория: Кратковременные нагрузки на организм Практика: Бег на короткие дистанции	2			Практика	Очно	Текущий контроль
39	Тема: СФП Теория: Упражнения на укрепления мышц спины Практика: Парные упражнения	2			Практика	Очно	Текущий контроль
40	Тема: ОФП Теория: Кратковременные нагрузки на организм Практика: Челночный бег	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 9</b>	<b>Защитники Отечества</b>	<b>6</b>					
41	Тема: История зарождения армии Теория: Богатыри в русской литературе. Практика: Российский солдат славу Отечества защищал	2			Практика	Очно	Текущий контроль
42	Тема: Появление княжеской дружины Теория: История создания княжеских дружин	2			Практика	Очно	Текущий контроль
43	Тема: Оружие – символ превосходства Теория: История оружия. Практика: Изучение видов оружия.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 10</b>	<b>Меткий стрелок</b>	<b>12</b>					
44	Тема: Меры безопасности при обращении с любым оружием Теория: Меры безопасности при обращении с оружием	2			Практика	Очно	Текущий контроль

	Практика: Поведение в тире						
45	Тема: Развиваем глазомер Теория: Что такое «глазомер?» Практика: Определение расстояния до объекта и размеров объекта.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
46	Тема: Метание мяча в цель Практика: метание мяча в цель.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
47	Тема: Соревнование «Меткий стрелок» Практика: Метание мяча в цель.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
48	Тема: Пневматическая винтовка ИЖ-60 Теория: ТТХ ИЖ-60, устройство Практика: Уход за пневматической винтовкой	2			Практика	Очно	Текущий контроль
49	Тема: Практическая стрельба Теория: Правила прицеливания Практика: Стрельба по квадрату	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 11</b>	<b>Вместе весело шагать</b>	<b>12</b>					
50	Тема: Что такое строй? Теория: Виды строя Практика: Построение по ранжиру	2			Практика	Очно	Текущий контроль
51	Тема: Основы строевых приемов Теория: Строевая стойка, повороты на месте Практика: Отработка строевой стойки и поворотов на месте	2			Практика	Очно	Текущий контроль
52	Тема: Основы движения строевым шагом Теория: Движение строем Практика: Отработка движения строем	2			Практика	Очно	Текущий контроль
53	Тема: Строевая песня Теория: Изучение песни группы Практика: Исполнение песни	2			Практика	Очно	Текущий контроль
54	Тема: Движение с песней Теория: Движение строем с песней Практика: Исполнение песни в движении	2			Практика	Очно	Текущий контроль
55	Тема: Движение с песней Теория: Движение строем с песней Практика: Исполнение песни в движении	2			Видеоурок	Дистанционно ВКонтакте	Онлайн-опрос

						<a href="https://vk.com/club207201165">https://vk.com/club207201165</a>	
<b>Раздел 12</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>12</b>					
56	Тема: План и карта. Теория: Изображение местности на плане и карте. Условные обозначения. Практика: Задания по составлению плана классной комнаты.	2			Видеоурок	Дистанционно ВКонтакте <a href="https://vk.com/club207201165">https://vk.com/club207201165</a>	Онлайн-опрос
57	Тема: Топографические знаки. Теория: Таблица топонимов. Практика: складывание топографических пазлов.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
58	Тема: Определение местонахождения. Теория: Определение точки стояния на плане классной комнаты. Ориентирование плана согласно расположению оконных проемов и дверей. Практика: определение точки стояния при перемещении внутри классной комнаты. Составление трека маршрута.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
59	Тема: Ориентирование по местным объектам. Теория: Понятие линейного, точечного и площадного ориентира. Практика: нахождение привязок при прохождении маршрута по карте.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
60	Тема: Устройство компаса. Понятие азимута. Теория: Ориентирование карты согласно сторон света. Заданное направление. Практика: Определение азимута на объект.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
61	Тема: Масштаб карты. Определение расстояний. Теория: Способы подсчета пройденного расстояния. Практика: Поиск «клада».	2			Практика	Очно	Текущий контроль

<b>Раздел 13</b>	<b>Первая медицинская помощь и спасработы</b>	<b>12</b>					
62	Тема: Общие сведения об анатомических особенностях человека Теория: Общие сведения об анатомических особенностях человека	2			Практика	Очно	Текущий контроль
63	Тема: Первая доврачебная помощь Теория: состав домашней аптечки.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
64	Тема: Первая доврачебная помощь Теория: Общие принципы оказания первой помощи и самопомощи Практика: отработка техники накладывания повязок.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
65	Тема: Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Практика: Практическая отработка алгоритма оказания первой помощи при ушибах.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
66	Тема: Организация спасработ. Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств. Практика: транспортировка пострадавшего на полотняных носилках.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
67	Тема: Организация спасработ. Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств. Практика: транспортировка пострадавшего на руках и на бухте веревки.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 14</b>	<b>Школа выживания</b>	<b>6</b>					
68	Тема: Автономная жизнедеятельность в природной среде Теория: Самообеспечение. Поиск воды и съедобных грибов. Практика: Меры по выживанию в автономии.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
69	Тема: Организация бивуака Теория: Робинзоны леса. Практика: Сооружение укрытий из подручных материалов.	2			Практика	Очно	Текущий контроль

70	Тема: Маскировка. Теория: Приемы маскировки. Практика: игра «Хамелеон».	2			Практика	Очно	Текущий контроль
<b>Раздел 15</b>	<b>Результативность</b>	<b>4</b>					
71	Тема: Промежуточная аттестация. Практика: Контрольно-переводные испытания.	2			Практика	Очно	Текущий контроль
72	Тема: Итоговое занятие. Теория: Анализ результатов соревновательного процесса. Рекомендации обучающимся.	2			Беседа	Очно	Текущий контроль
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>					

## Рабочая программа на 2 год обучения

### Задачи:

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам
  - государственности;
  - медицинской подготовки,
  - туризма и ориентирования,
  - противопожарной безопасности,
  - выживания и безопасного поведения в условиях ЧС;
  - начальной военной подготовки,
  - правил безопасности на дорогах;
- Изучение истории Вооруженных Сил России;
- Изучение истории и географии родного края.

### *Развивающие задачи:*

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- Развитие общей физической подготовленности учащихся;
- Развитие творческих способностей детей.

### *Воспитательные задачи:*

- Воспитание гражданской сознательности, патриотизма;
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны;
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность;
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

### Содержание 2 года обучения:

#### **1. Вводное занятие.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Основные правила поведения учащихся на улице, дороге и на выездных мероприятиях.

Практика: Викторина по ПДД.

#### **2. Люби и знай свой город и край**

Тема 2.1. Мой род и школа

Теория: Генеалогическое древо рода. Семейный альбом. История 305-й школы.

Практика: составление генеалогического древа.

Тема 2.2. Ниеншанц-Санкт-Петербург-Петроград-Ленинград.

Теория: краткая история города от основания до наших дней.

Практика: Викторина «Почему так названы?»

Тема 2.3. Наш Фрунзенский район

Теория: От деревни Купсино до микрорайона Купчино.

Практика: Викторина «Достопримечательности Купчино».

#### **3. Моя страна Россия**

Тема 3.1. Зарождение государственности.

Теория: Призвание варягов. Ладога и Великий Новгород.

Практика: Викторина «Этнографический калейдоскоп»

Тема 3.2. От династии Рюриковичей к династия Романовых

Теория: Самодержцы и императоры.

Практика: Викторина «Загадки истории».

### Тема 3.3. История государственных символов России

Теория: Государственные символы России

Практика: подготовка к участию в Региональном этапе Всероссийского творческого конкурса на знание государственной символики Российской Федерации, среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

## 4. Дорожная азбука

Тема 4.1. Детский дорожно-транспортный травматизм.

Теория: Основные причины ДТП с участием пешеходов и велосипедистов

Практика: тест на знание ПДД.

Тема 4.2. Сигналы светофора и регулировщика.

Теория: Регулируемый и нерегулируемый перекресток.

Практика: Викторина «Знатоки правил дорожного движения».

Тема 4.3. Общественный транспорт.

Теория: Виды общественного транспорта. Правила проезда.

Практика: тест на знание правил проезда.

Тема 4.4. Велосипед.

Теория: Техника езды на велосипеде.

Практика: Велофигурка.

## 5. Пожарное дело

Тема 5.1. Служба 01

Теория: Огонь – друг и враг человека

Практика: Вызов пожарного расчета к месту пожара

Тема 5.2. Пожар в квартире

Теория: Действия в случае пожара дома

Практика: Эвакуация в случае пожара

Тема 5.3. Состязания юных пожарных

Теория: Правила состязаний юных пожарных

Практика: Спортивная эстафета «Я – пожарный»

## 6. Опасные и чрезвычайные ситуации

Тема 6.1. Опасные ситуации в школе и дома

Теория: Когда возникает опасность?

Практика: Вызов специалистов экстренных служб.

Тема 6.2. Какие опасные объекты находятся рядом с нами?

Теория: Техногенные аварии и катастрофы. Меры защиты.

Практика: Изготовление марлевой повязки.

Тема 6.3. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза

Тема 6.4. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза.

Тема 6.5. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза на пострадавшего

Тема 6.6. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза на пострадавшего

## 7. Первичные навыки туризма

Тема 7.1. Меры безопасности при занятиях пешим туризмом.

Теория: Опасности, подстерегающие на маршруте.



Практика: тесты на внимательность.

Тема 7.2. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Переход ручья вброд.

Практика: Использование шеста и веревки при переходе водных преград вброд.

Тема 7.3. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Способы переправы через сухой лог с использованием вертикального маятника. Приемы перехода сухого лога по бревну. Приемы преодоления заболоченной местности по следам и по кочкам.

Практика: упражнения на вертикальном маятнике. Преодоление сухого лога по бревну методом маятника с помощью шеста и веревки. Имитация перехода через болота по следам и по кочкам.

Тема 7.4. Работа с веревкой на опоре.

Теория: Закрепление перил на опоре методом удавки.

Практика: Эстафета с наведением перил.

Тема 7.5. Страховочная система

Теория: Пояс, беседка и блокировочная веревка.

Практика: Одевание страховочной системы и ее регулировка. Соблюдение непрерывности самостраховки при передвижении по разделенным горизонтальным перилам.

Тема 7.6. Приемы самостраховки.

Теория: приемы самостраховки при спуске и подъеме по склону. Петля самостраховки.

Схватывающие узлы.

Практика: Преодоление этапов «Спуск» и «Подъем».

Тема 7.7. Приемы самостраховки.

Теория: приемы самостраховки при переправе по параллельным перилам.

Практика: Преодоление этапа «Переправа по параллельным перилам».

## **8. Сильные и ловкие**

Тема 8.1. ОФП

Теория: Выносливость. Как ее выработать? Гибкость и ловкость. Скорость и быстрота реакции.

Кратковременные нагрузки на организм.

Практика: Бег с выполнением ритмичных движений руками. Легкоатлетическая эстафета.

Упражнения с мячами. Бег на короткие дистанции. Челночный бег

Тема 8.2. СФП

Теория: Навыки работы с карабинами. Вязка узлов на опоре и на перилах. Упражнения на укрепления мышц живота. Упражнения на укрепления мышц спины

Практика: Эстафета «Открой-закрой». Эстафета «Завяжи узел». Парные упражнения.

## **9. Защитники Отечества**

Тема 9.1. История зарождения армии

Теория: Богатыри в русской литературе.

Практика: Российский солдат славу Отечества защищал

Тема 9.2. Появление княжеской дружины

Теория: История создания княжеских дружин

Тема 9.3. Оружие – символ превосходства

Теория: История оружия.

Практика: Изучение видов оружия.

## **10. Меткий стрелок**

Тема 10.1. Меры безопасности при обращении с любым оружием

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием

Практика: Поведение в тире

Тема 10.2. Развиваем глазомер

Теория: Что такое «глазомер?»

Практика: Определение расстояния до объекта и размеров объекта.

Тема 10.3. Метание мяча в цель

Практика: метание мяча в цель.

Тема 10.4. Соревнование «Меткий стрелок»

Практика: Метание мяча в цель.

Тема 10.5. Пневматическая винтовка ИЖ-60

Теория: ТТХ ИЖ-60, устройство

Практика: Уход за пневматической винтовкой

Тема 10.6. Практическая стрельба

Теория: Правила прицеливания

Практика: Стрельба по квадрату

## **11. Вместе весело шагать**

Тема 11.1. Что такое строй?

Теория: Виды строя

Практика: Построение по ранжиру

Тема 11.2. Основы строевых приемов

Теория: Строевая стойка, повороты на месте

Практика: Отработка строевой стойки и поворотов на месте

Тема 11.3. Основы движения строевым шагом

Теория: Движение строем

Практика: Отработка движения строем

Тема 11.4. Строевая песня

Теория: Изучение песни группы

Практика: Исполнение песни

Тема 11.5. Движение с песней

Теория: Движение строем с песней

Практика: Исполнение песни в движении

Тема 11.6. Движение с песней

Теория: Движение строем с песней

Практика: Исполнение песни в движении

## **12. Топография и ориентирование**

Тема 12.1 План и карта.

Теория: Изображение местности на карте. Условные обозначения.

Практика: Задания по составлению плана классной комнаты.

Тема 12.2. Топографические знаки.

Теория: Таблица топонимов.

Практика: складывание топографических пазлов.

Тема 12.3. Определение местонахождения.

Теория: Определение точки стояния на плане классной комнаты. Ориентирование плана согласно расположению оконных проемов и дверей.

Практика: определение точки стояния при перемещении внутри классной комнаты. Составление трека маршрута.

Тема 12.4. Ориентирование по местным объектам.

Теория: Понятие линейного, точечного и площадного ориентира.

Практика: нахождение привязок при прохождении маршрута по карте.

Тема 12.5. Устройство компаса. Понятие азимута.

Теория: Ориентирование карты согласно сторон света. Заданное направление.

Практика: Определение азимута на объект.

Тема 12.6. Масштаб карты. Определение расстояний.

Теория: Способы подсчета пройденного расстояния.

Практика: Поиск «клада».

## **13. Первая медицинская помощь и спасработы**

Тема 13.1. Общие сведения об анатомических особенностях человека

Теория: Общие сведения об анатомических особенностях человека

Тема 13.2. Первая доврачебная помощь

Теория: состав домашней аптечки.

Тема 13.3. Первая доврачебная помощь

Теория: Общие принципы оказания первой помощи и самопомощи

Практика: отработка техники накладывания повязок

Тема 13.4. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Практика: Практическая отработка алгоритма оказания первой помощи при ушибах.

Тема 13.5. Организация спасработ.

Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика: транспортировка пострадавшего на полотняных носилках.

Тема 13.6. Организация спасработ.

Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика: транспортировка пострадавшего на руках и на бухте веревки.

#### **14. Школа выживания**

Тема 14.1. Автономная жизнедеятельность в природной среде

Теория: Самообеспечение. Поиск воды и съедобных грибов.

Практика: Меры по выживанию в автономии.

Тема 14.2. Организация бивуака

Теория: Робинзоны леса.

Практика: Сооружение укрытий из подручных материалов

Тема 14.3. Маскировка.

Теория: Приемы маскировки.

Практика: игра «Хамелеон».

#### **15. Результативность**

Тема 15.1. Аттестация.

Практика: Контрольные испытания.

Тема 15.2. Итоговое занятие.

Теория: Анализ результатов соревновательного процесса. Рекомендации обучающимся.

**Календарно-тематический план на 2025-2026 учебный год**  
**Второй год обучения**

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируе мые даты	Фактичес кие даты	Тип занятия	Очно/ с применени ем ДОТ	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>					
1	Тема: Вводное занятие. Теория: Основные правила поведения учащихся на улице, дороге и на выездных мероприятиях. Практика: Викторина по ПДД.	2					
<b>Раздел 2</b>	<b>Люби и знай свой город и край</b>	<b>10</b>					
2	Тема: Малая Родина Теория: Моя малая Родина. Мой дом и моя дача. Практика: составление краткого описания любимого места.	4					
3	Тема: Невский край. Теория: Древние обитатели наших земель. Практика: Составление карты из пазлов.	2					
4	Тема: Природные достопримечательности нашего края. Практика: Викторина «Природные достопримечательности».	4					
<b>Раздел 3</b>	<b>Ситуативные задачи</b>	<b>8</b>					
5	Тема: Действия при климатических аномалиях. Теория: Наводнения и пожары в природной среде. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.	2					
6	Тема: Действия при климатических аномалиях.	4					

	Теория: Ураганы и штормы. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.						
7	Тема: Действия при техногенном загрязнении окружающей среды. Теория: Выбросы в атмосферу химических веществ. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.	2					
<b>Раздел 4</b>	<b>Дорожная азбука</b>	<b>18</b>					
8	Тема: Опасности, подстерегающие детей на улице. Теория: Зоны и островки безопасности. Практика: тест на знание ПДД.	4					
9	Тема: Сигналы светофора. Теория: Световая и звуковая сигнализация на перекрестках и переходах. Практика: Викторина «Знатоки правил дорожного движения».	2					
10	Тема: Общественный транспорт. Теория: Виды общественного транспорта. Правила проезда. Практика: тест на знание правил проезда.	4					
11	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Проезд прямолинейных участков.	2					
12	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Проезд криволинейных участков.	4					
13	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Велофигурка.	2					
<b>Раздел 5</b>	<b>Пожарное дело</b>	<b>10</b>					
14	Тема: Пожар как стихийное бедствие Теория: Причины пожаров. Практика: Приемы ликвидации начальных очагов пожара.	4					

15	Тема: Пожар в квартире Теория: Действия в случае пожара дома Практика: Эвакуация в случае пожара	2					
16	Тема: СФП Теория: Правила состязаний юных пожарных Практика: Спортивная эстафета «Я – пожарный»	4					
<b>Раздел 6</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации</b>	<b>18</b>					
17	Тема: Опасные ситуации в школе и дома Теория: Когда возникает опасность? Практика: Вызов специалистов экстренных служб.	2					
18	Тема: Какие опасные объекты находятся рядом с нами? Теория: Техногенные аварии и катастрофы. Меры защиты. Практика: Изготовление марлевой повязки.	4					
19	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза	2					
20	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза.	4					
21	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза на пострадавшего	2					
22	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза.	4					

	Практика: Надевание противогаза на пострадавшего						
<b>Раздел 7</b>	<b>Первичные навыки туризма</b>	<b>26</b>					
23	Тема: Снаряжение и одежда начинающего туриста. Теория: Выбор одежды и подбор снаряжения для выезда на природу. Практика: укладка рюкзака.	2					
24	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Водные преграды. Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении водных преград.	4					
25	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Осыпи, обрывы, рвы. Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении опасных участков рельефа.	2					
26	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Болота и заболоченный лес. Практика: Приемы преодоления заболоченной местности по следам и по кочкам.	4					
27	Тема: Преодоление естественных препятствий. Теория: Приемы перехода сухого лога по бревну. Практика: Преодоление сухого лога по бревну методом маятника с помощью шеста и веревки.	2					
28	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре методом удавки. Практика: Эстафета с наведением перил.	4					
29	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой.	2					

	Практика: Подъем по наклонной доске с опорой на перила.						
30	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой. Практика: Спуск по наклонной доске с опорой на перила.	4					
31	Тема: Приемы самостраховки. Теория: приемы условной самостраховки при траверсе склона. Практика: Преодоление этапа «Траверс».	2					
<b>Раздел 8</b>	<b>Сильные и ловкие</b>	<b>26</b>					
32	Тема: ОФП Теория: Легкоатлетические упражнения Практика: Бег и прыжки.	4					
33	Тема: СФП Теория: Навыки работы с карабинами Практика: Эстафета «Открой-закрой»	2					
34	Тема: ОФП Теория: Гибкость и ловкость Практика: Легкоатлетическая эстафета.	4					
35	Тема: СФП Теория: Вязка узлов на опоре и на перилах. Практика: Эстафета «Завяжи узел»	2					
36	Тема: ОФП Теория: Скорость и быстрота реакции Практика: Упражнения с мячами	4					
37	Тема: СФП Теория: Упражнения на укрепления мышц живота Практика: Парные упражнения	2					
38	Тема: ОФП Теория: Кратковременные нагрузки на организм Практика: Бег на короткие дистанции	4					
39	Тема: СФП Теория: Упражнения на укрепления мышц	2					



	спины Практика: Парные упражнения						
40	Тема: ОФП Теория: Кратковременные нагрузки на организм Практика: Челночный бег	4					
<b>Раздел 9</b>	<b>Защитники Отечества</b>	<b>8</b>					
41	Тема: История зарождения армии Теория: Богатыри в русской литературе. Практика: Российский солдат славу Отечества защищал	2					
42	Тема: Появление княжеской дружины Теория: История создания княжеских дружин	4					
43	Тема: Оружие – символ превосходства Теория: История оружия. Практика: Изучение видов оружия.	2					
<b>Раздел 10</b>	<b>Меткий стрелок</b>	<b>18</b>					
44	Тема: Меры безопасности при обращении с любым оружием Теория: Меры безопасности при обращении с оружием Практика: Поведение в тире	4					
45	Тема: Развиваем глазомер Теория: Что такое «глазомер?» Практика: Определение расстояния до объекта и размеров объекта.	2					
46	Тема: Метание мяча в цель Практика: метание мяча в цель.	4					
47	Тема: Соревнование «Меткий стрелок» Практика: Метание мяча в цель.	2					
48	Тема: Пневматическая винтовка ИЖ-60 Теория: ТТХ ИЖ-60, устройство Практика: Уход за пневматической винтовкой	4					
49	Тема: Практическая стрельба	2					

	Теория: Правила прицеливания Практика: Стрельба по квадрату						
<b>Раздел 11</b>	<b>Вместе весело шагать</b>	<b>18</b>					
50	Тема: Что такое строй? Теория: Виды строя Практика: Построение по ранжиру	4					
51	Тема: Основы строевых приемов Теория: Строевая стойка, повороты на месте Практика: Отработка строевой стойки и поворотов на месте	2					
52	Тема: Основы движения строевым шагом Теория: Движение строем Практика: Отработка движения строем	4					
53	Тема: Строевая песня Теория: Изучение песни группы Практика: Исполнение песни	2					
54	Тема: Движение с песней Теория: Движение строем с песней Практика: Исполнение песни в движении	4					
55	Тема: Движение с песней Теория: Движение строем с песней Практика: Исполнение песни в движении	2					
<b>Раздел 12</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>					
56	Тема: План и карта. Теория: Изображение местности на плане и карте. Условные обозначения. Практика: Задания по составлению плана классной комнаты.	4					
57	Тема: Топографические знаки. Теория: Таблица топонимов. Практика: складывание топографических пазлов.	2					
58	Тема: Определение местонахождения. Теория: Определение точки стояния на плане классной комнаты. Ориентирование плана согласно расположению оконных проемов и дверей.	4					

	Практика: определение точки стояния при перемещении внутри классной комнаты. Составление трека маршрута.						
59	Тема: Ориентирование по местным объектам. Теория: Понятие линейного, точечного и площадного ориентира. Практика: нахождение привязок при прохождении маршрута по карте.	2					
60	Тема: Устройство компаса. Понятие азимута. Теория: Ориентирование карты согласно сторон света. Заданное направление. Практика: Определение азимута на объект.	4					
61	Тема: Масштаб карты. Определение расстояний. Теория: Способы подсчета пройденного расстояния. Практика: Поиск «клада».	2					
<b>Раздел 13</b>	<b>Первая медицинская помощь и спасработы</b>	<b>18</b>					
62	Тема: Общие сведения об анатомических особенностях человека Теория: Общие сведения об анатомических особенностях человека	4					
63	Тема: Первая доврачебная помощь Теория: состав домашней аптечки.	2					
64	Тема: Первая доврачебная помощь Теория: Общие принципы оказания первой помощи и самопомощи Практика: отработка техники накладывания повязок:	4					
65	Тема: Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Практика: Практическая отработка алгоритма оказания первой помощи при ушибах.	2					
66	Тема: Организация спасработ. Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.	4					

	Практика: транспортировка пострадавшего на полотняных носилках.						
67	Тема: Организация спасработ. Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств. Практика: транспортировка пострадавшего на руках и на бухте веревки.	2					
<b>Раздел 14</b>	<b>Школа выживания</b>	<b>10</b>					
68	Тема: Автономная жизнедеятельность в природной среде Теория: Самообеспечение. Поиск воды и съедобных грибов. Практика: Меры по выживанию в автономии.	4					
69	Тема: Организация бивуака Теория: Робинзоны леса. Практика: Сооружение укрытий из подручных материалов.	2					
70	Тема: Маскировка. Теория: Приемы маскировки. Практика: игра «Хамелеон».	4					
<b>Раздел 15</b>	<b>Результативность</b>	<b>6</b>					
71	Тема: Промежуточная аттестация. Практика: Контрольно-переводные испытания.	2					
72	Тема: Итоговое занятие. Теория: Анализ результатов соревновательного процесса. Рекомендации обучающимся.	4					
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>					

## Рабочая программа на № 3 год обучения

### Задачи:

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам
  - государственности;
  - медицинской подготовки,
  - туризма и ориентирования,
  - противопожарной безопасности,
  - выживания и безопасного поведения в условиях ЧС;
  - начальной военной подготовки,
  - правил безопасности на дорогах;
- Изучение истории Вооруженных Сил России;
- Изучение истории и географии родного края.

### *Развивающие задачи:*

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- Развитие общей физической подготовленности учащихся;
- Развитие творческих способностей детей.

### *Воспитательные задачи:*

- Воспитание гражданской сознательности, патриотизма;
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны;
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность;
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

### Содержание 3 года обучения:

#### **1. Вводное занятие.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Основные правила поведения учащихся на улице, дороге и на выездных мероприятиях.

Практика: Викторина по ПДД.

#### **2. Люби и знай свой город и край**

Тема 2.1. Мой род и школа

Теория: Генеалогическое древо рода. Семейный альбом. История 305-й школы.

Практика: составление генеалогического древа.

Тема 2.2. Ниеншанц-Санкт-Петербург-Петроград-Ленинград.

Теория: краткая история города от основания до наших дней.

Практика: Викторина «Почему так названы?»

Тема 2.3. Наш Фрунзенский район

Теория: От деревни Купсино до микрорайона Купчино.

Практика: Викторина «Достопримечательности Купчино».

#### **3. Моя страна Россия**

Тема 3.1. Зарождение государственности.

Теория: Призвание варягов. Ладога и Великий Новгород.

Практика: Викторина «Этнографический калейдоскоп»

Тема 3.2. От династии Рюриковичей к династия Романовых

Теория: Самодержцы и императоры.

Практика: Викторина «Загадки истории».

### Тема 3.3. История государственных символов России

Теория: Государственные символы России

Практика: подготовка к участию в Региональном этапе Всероссийского творческого конкурса на знание государственной символики Российской Федерации, среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

## 4. Дорожная азбука

Тема 4.1. Детский дорожно-транспортный травматизм.

Теория: Основные причины ДТП с участием пешеходов и велосипедистов

Практика: тест на знание ПДД.

Тема 4.2. Сигналы светофора и регулировщика.

Теория: Регулируемый и нерегулируемый перекресток.

Практика: Викторина «Знатоки правил дорожного движения».

Тема 4.3. Общественный транспорт.

Теория: Виды общественного транспорта. Правила проезда.

Практика: тест на знание правил проезда.

Тема 4.4. Велосипед.

Теория: Техника езды на велосипеде.

Практика: Велофигурка.

## 5. Пожарное дело

Тема 5.1. Служба 01

Теория: Огонь – друг и враг человека

Практика: Вызов пожарного расчета к месту пожара

Тема 5.2. Пожар в квартире

Теория: Действия в случае пожара дома

Практика: Эвакуация в случае пожара

Тема 5.3. Состязания юных пожарных

Теория: Правила состязаний юных пожарных

Практика: Спортивная эстафета «Я – пожарный»

## 6. Опасные и чрезвычайные ситуации

Тема 6.1. Опасные ситуации в школе и дома

Теория: Когда возникает опасность?

Практика: Вызов специалистов экстренных служб.

Тема 6.2. Какие опасные объекты находятся рядом с нами?

Теория: Техногенные аварии и катастрофы. Меры защиты.

Практика: Изготовление марлевой повязки.

Тема 6.3. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза

Тема 6.4. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза.

Тема 6.5. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза на пострадавшего

Тема 6.6. Произошла авария на опасном объекте. Как защититься?

Теория: Устройство гражданского противогаза.

Практика: Надевание противогаза на пострадавшего

## 7. Первичные навыки туризма

Тема 7.1. Меры безопасности при занятиях пешим туризмом.

Теория: Опасности, подстерегающие на маршруте.

Практика: тесты на внимательность.

Тема 7.2. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Переход ручья вброд.

Практика: Использование шеста и веревки при переходе водных преград вброд.

Тема 7.3. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Способы переправы через сухой лог с использованием вертикального маятника. Приемы перехода сухого лога по бревну. Приемы преодоления заболоченной местности по следам и по кочкам.

Практика: упражнения на вертикальном маятнике. Преодоление сухого лога по бревну методом маятника с помощью шеста и веревки. Имитация перехода через болота по следам и по кочкам.

Тема 7.4. Работа с веревкой на опоре.

Теория: Закрепление перил на опоре методом удавки.

Практика: Эстафета с наведением перил.

Тема 7.5. Страховочная система

Теория: Пояс, беседка и блокировочная веревка.

Практика: Одевание страховочной системы и ее регулировка. Соблюдение непрерывности самостраховки при передвижении по разделенным горизонтальным перилам.

Тема 7.6. Приемы самостраховки.

Теория: приемы самостраховки при спуске и подъеме по склону. Петля самостраховки.

Схватывающие узлы.

Практика: Преодоление этапов «Спуск» и «Подъем».

Тема 7.7. Приемы самостраховки.

Теория: приемы самостраховки при переправе по параллельным перилам.

Практика: Преодоление этапа «Переправа по параллельным перилам».

## **8. Сильные и ловкие**

Тема 8.1. ОФП

Теория: Выносливость. Как ее выработать? Гибкость и ловкость. Скорость и быстрота реакции.

Кратковременные нагрузки на организм.

Практика: Бег с выполнением ритмичных движений руками. Легкоатлетическая эстафета.

Упражнения с мячами. Бег на короткие дистанции. Челночный бег

Тема 8.2. СФП

Теория: Навыки работы с карабинами. Вязка узлов на опоре и на перилах. Упражнения на укрепления мышц живота. Упражнения на укрепления мышц спины

Практика: Эстафета «Открой-закрой». Эстафета «Завяжи узел». Парные упражнения.

## **9. Защитники Отечества**

Тема 9.1. История зарождения армии

Теория: Богатыри в русской литературе.

Практика: Российский солдат славу Отечества защищал

Тема 9.2. Появление княжеской дружины

Теория: История создания княжеских дружин

Тема 9.3. Оружие – символ превосходства

Теория: История оружия.

Практика: Изучение видов оружия.

## **10. Меткий стрелок**

Тема 10.1. Меры безопасности при обращении с любым оружием

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием

Практика: Поведение в тире

Тема 10.2. Развиваем глазомер

Теория: Что такое «глазомер?»

Практика: Определение расстояния до объекта и размеров объекта.

Тема 10.3. Метание мяча в цель

Практика: метание мяча в цель.

Тема 10.4. Соревнование «Меткий стрелок»

Практика: Метание мяча в цель.

Тема 10.5. Пневматическая винтовка ИЖ-60

Теория: ТТХ ИЖ-60, устройство

Практика: Уход за пневматической винтовкой

Тема 10.6. Практическая стрельба

Теория: Правила прицеливания

Практика: Стрельба по квадрату

## **11. Вместе весело шагать**

Тема 11.1. Что такое строй?

Теория: Виды строя

Практика: Построение по ранжиру

Тема 11.2. Основы строевых приемов

Теория: Строевая стойка, повороты на месте

Практика: Отработка строевой стойки и поворотов на месте

Тема 11.3. Основы движения строевым шагом

Теория: Движение строем

Практика: Отработка движения строем

Тема 11.4. Строевая песня

Теория: Изучение песни группы

Практика: Исполнение песни

Тема 11.5. Движение с песней

Теория: Движение строем с песней

Практика: Исполнение песни в движении

Тема 11.6. Движение с песней

Теория: Движение строем с песней

Практика: Исполнение песни в движении

## **12. Топография и ориентирование**

Тема 12.1 План и карта.

Теория: Изображение местности на карте. Условные обозначения.

Практика: Задания по составлению плана классной комнаты.

Тема 12.2. Топографические знаки.

Теория: Таблица топонимов.

Практика: складывание топографических пазлов.

Тема 12.3. Определение местонахождения.

Теория: Определение точки стояния на плане классной комнаты. Ориентирование плана согласно расположению оконных проемов и дверей.

Практика: определение точки стояния при перемещении внутри классной комнаты. Составление трека маршрута.

Тема 12.4. Ориентирование по местным объектам.

Теория: Понятие линейного, точечного и площадного ориентира.

Практика: нахождение привязок при прохождении маршрута по карте.

Тема 12.5. Устройство компаса. Понятие азимута.

Теория: Ориентирование карты согласно сторон света. Заданное направление.

Практика: Определение азимута на объект.

Тема 12.6. Масштаб карты. Определение расстояний.

Теория: Способы подсчета пройденного расстояния.

Практика: Поиск «клада».



### **13. Первая медицинская помощь и спасработы**

Тема 13.1. Общие сведения об анатомических особенностях человека

Теория: Общие сведения об анатомических особенностях человека

Тема 13.2. Первая доврачебная помощь

Теория: состав домашней аптечки.

Тема 13.3. Первая доврачебная помощь

Теория: Общие принципы оказания первой помощи и самопомощи

Практика: отработка техники накладывания повязок

Тема 13.4. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Практика: Практическая отработка алгоритма оказания первой помощи при ушибах.

Тема 13.5. Организация спасработ.

Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика: транспортировка пострадавшего на полотняных носилках.

Тема 13.6. Организация спасработ.

Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика: транспортировка пострадавшего на руках и на бухте веревки.

### **14. Школа выживания**

Тема 14.1. Автономная жизнедеятельность в природной среде

Теория: Самообеспечение. Поиск воды и съедобных грибов.

Практика: Меры по выживанию в автономии.

Тема 14.2. Организация бивуака

Теория: Робинзоны леса.

Практика: Сооружение укрытий из подручных материалов

Тема 14.3. Маскировка.

Теория: Приемы маскировки.

Практика: игра «Хамелеон».

### **15. Результативность**

Тема 15.1. Аттестация.

Практика: Контрольные испытания.

Тема 15.2. Итоговое занятие.

Теория: Анализ результатов соревновательного процесса. Рекомендации обучающимся.

**Календарно-тематический план на 2025-2026 учебный год**  
**Третий год обучения**

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируе мые даты	Фактичес кие даты	Тип занятия	Очно/ с применени ем ДОТ	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>					
1	Тема: Вводное занятие. Теория: Основные правила поведения учащихся на улице, дороге и на выездных мероприятиях. Практика: Викторина по ПДД.	2					
<b>Раздел 2</b>	<b>Люби и знай свой город и край</b>	<b>10</b>					
2	Тема: Малая Родина Теория: Моя малая Родина. Мой дом и моя дача. Практика: составление краткого описания любимого места.	4					
3	Тема: Невский край. Теория: Древние обитатели наших земель. Практика: Составление карты из пазлов.	2					
4	Тема: Природные достопримечательности нашего края. Практика: Викторина «Природные достопримечательности».	4					
<b>Раздел 3</b>	<b>Ситуативные задачи</b>	<b>8</b>					
5	Тема: Действия при климатических аномалиях. Теория: Наводнения и пожары в природной среде. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.	2					
6	Тема: Действия при климатических аномалиях.	4					

	Теория: Ураганы и штормы. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.						
7	Тема: Действия при техногенном загрязнении окружающей среды. Теория: Выбросы в атмосферу химических веществ. Практика: Алгоритмы действий при угрозе жизни и здоровью.	2					
<b>Раздел 4</b>	<b>Дорожная азбука</b>	<b>18</b>					
8	Тема: Опасности, подстерегающие детей на улице. Теория: Зоны и островки безопасности. Практика: тест на знание ПДД.	4					
9	Тема: Сигналы светофора. Теория: Световая и звуковая сигнализация на перекрестках и переходах. Практика: Викторина «Знатоки правил дорожного движения».	2					
10	Тема: Общественный транспорт. Теория: Виды общественного транспорта. Правила проезда. Практика: тест на знание правил проезда.	4					
11	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Проезд прямолинейных участков.	2					
12	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Проезд криволинейных участков.	4					
13	Тема: Велосипед. Теория: Техника езды на велосипеде. Практика: Велофигурка.	2					
<b>Раздел 5</b>	<b>Пожарное дело</b>	<b>10</b>					
14	Тема: Пожар как стихийное бедствие Теория: Причины пожаров. Практика: Приемы ликвидации начальных очагов пожара.	4					

15	Тема: Пожар в квартире Теория: Действия в случае пожара дома Практика: Эвакуация в случае пожара	2					
16	Тема: СФП Теория: Правила состязаний юных пожарных Практика: Спортивная эстафета «Я – пожарный»	4					
<b>Раздел 6</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации</b>	<b>18</b>					
17	Тема: Опасные ситуации в школе и дома Теория: Когда возникает опасность? Практика: Вызов специалистов экстренных служб.	2					
18	Тема: Какие опасные объекты находятся рядом с нами? Теория: Техногенные аварии и катастрофы. Меры защиты. Практика: Изготовление марлевой повязки.	4					
19	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза	2					
20	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза.	4					
21	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза. Практика: Надевание противогаза на пострадавшего	2					
22	Тема: Произошла авария на опасном объекте. Как защититься? Теория: Устройство гражданского противогаза.	4					

	Практика: Надевание противогаза на пострадавшего						
<b>Раздел 7</b>	<b>Первичные навыки туризма</b>	<b>26</b>					
23	Тема: Снаряжение и одежда начинающего туриста. Теория: Выбор одежды и подбор снаряжения для выезда на природу. Практика: укладка рюкзака.	2					
24	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Водные преграды. Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении водных преград.	4					
25	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Осыпи, обрывы, рвы. Практика: Приемы использования вспомогательного снаряжения при преодолении опасных участков рельефа.	2					
26	Тема: Типы естественных препятствий. Теория: Болота и заболоченный лес. Практика: Приемы преодоления заболоченной местности по следам и по кочкам.	4					
27	Тема: Преодоление естественных препятствий. Теория: Приемы перехода сухого лога по бревну. Практика: Преодоление сухого лога по бревну методом маятника с помощью шеста и веревки.	2					
28	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре методом удавки. Практика: Эстафета с наведением перил.	4					
29	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой.	2					

	Практика: Подъем по наклонной доске с опорой на перила.						
30	Тема: Работа с веревкой на опоре. Теория: Закрепление перил на опоре узлом булинь и карабинной удавкой. Практика: Спуск по наклонной доске с опорой на перила.	4					
31	Тема: Приемы самостраховки. Теория: приемы условной самостраховки при траверсе склона. Практика: Преодоление этапа «Траверс».	2					
<b>Раздел 8</b>	<b>Сильные и ловкие</b>	<b>26</b>					
32	Тема: ОФП Теория: Легкоатлетические упражнения Практика: Бег и прыжки.	4					
33	Тема: СФП Теория: Навыки работы с карабинами Практика: Эстафета «Открой-закрой»	2					
34	Тема: ОФП Теория: Гибкость и ловкость Практика: Легкоатлетическая эстафета.	4					
35	Тема: СФП Теория: Вязка узлов на опоре и на перилах. Практика: Эстафета «Завяжи узел»	2					
36	Тема: ОФП Теория: Скорость и быстрота реакции Практика: Упражнения с мячами	4					
37	Тема: СФП Теория: Упражнения на укрепления мышц живота Практика: Парные упражнения	2					
38	Тема: ОФП Теория: Кратковременные нагрузки на организм Практика: Бег на короткие дистанции	4					
39	Тема: СФП Теория: Упражнения на укрепления мышц	2					

	спины Практика: Парные упражнения						
40	Тема: ОФП Теория: Кратковременные нагрузки на организм Практика: Челночный бег	4					
<b>Раздел 9</b>	<b>Защитники Отечества</b>	<b>8</b>					
41	Тема: История зарождения армии Теория: Богатыри в русской литературе. Практика: Российский солдат славу Отечества защищал	2					
42	Тема: Появление княжеской дружины Теория: История создания княжеских дружин	4					
43	Тема: Оружие – символ превосходства Теория: История оружия. Практика: Изучение видов оружия.	2					
<b>Раздел 10</b>	<b>Меткий стрелок</b>	<b>18</b>					
44	Тема: Меры безопасности при обращении с любым оружием Теория: Меры безопасности при обращении с оружием Практика: Поведение в тире	4					
45	Тема: Развиваем глазомер Теория: Что такое «глазомер?» Практика: Определение расстояния до объекта и размеров объекта.	2					
46	Тема: Метание мяча в цель Практика: метание мяча в цель.	4					
47	Тема: Соревнование «Меткий стрелок» Практика: Метание мяча в цель.	2					
48	Тема: Пневматическая винтовка ИЖ-60 Теория: ТТХ ИЖ-60, устройство Практика: Уход за пневматической винтовкой	4					
49	Тема: Практическая стрельба	2					

	Теория: Правила прицеливания Практика: Стрельба по квадрату						
<b>Раздел 11</b>	<b>Вместе весело шагать</b>	<b>18</b>					
50	Тема: Что такое строй? Теория: Виды строя Практика: Построение по ранжиру	4					
51	Тема: Основы строевых приемов Теория: Строевая стойка, повороты на месте Практика: Отработка строевой стойки и поворотов на месте	2					
52	Тема: Основы движения строевым шагом Теория: Движение строем Практика: Отработка движения строем	4					
53	Тема: Строевая песня Теория: Изучение песни группы Практика: Исполнение песни	2					
54	Тема: Движение с песней Теория: Движение строем с песней Практика: Исполнение песни в движении	4					
55	Тема: Движение с песней Теория: Движение строем с песней Практика: Исполнение песни в движении	2					
<b>Раздел 12</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>					
56	Тема: План и карта. Теория: Изображение местности на плане и карте. Условные обозначения. Практика: Задания по составлению плана классной комнаты.	4					
57	Тема: Топографические знаки. Теория: Таблица топонимов. Практика: складывание топографических пазлов.	2					
58	Тема: Определение местонахождения. Теория: Определение точки стояния на плане классной комнаты. Ориентирование плана согласно расположению оконных проемов и дверей.	4					



	Практика: определение точки стояния при перемещении внутри классной комнаты. Составление трека маршрута.						
59	Тема: Ориентирование по местным объектам. Теория: Понятие линейного, точечного и площадного ориентира. Практика: нахождение привязок при прохождении маршрута по карте.	2					
60	Тема: Устройство компаса. Понятие азимута. Теория: Ориентирование карты согласно сторон света. Заданное направление. Практика: Определение азимута на объект.	4					
61	Тема: Масштаб карты. Определение расстояний. Теория: Способы подсчета пройденного расстояния. Практика: Поиск «клада».	2					
<b>Раздел 13</b>	<b>Первая медицинская помощь и спасработы</b>	<b>18</b>					
62	Тема: Общие сведения об анатомических особенностях человека Теория: Общие сведения об анатомических особенностях человека	4					
63	Тема: Первая доврачебная помощь Теория: состав домашней аптечки.	2					
64	Тема: Первая доврачебная помощь Теория: Общие принципы оказания первой помощи и самопомощи Практика: отработка техники накладывания повязок:	4					
65	Тема: Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Практика: Практическая отработка алгоритма оказания первой помощи при ушибах.	2					
66	Тема: Организация спасработ. Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств.	4					

	Практика: транспортировка пострадавшего на полотняных носилках.						
67	Тема: Организация спасработ. Теория: Способы переноски пострадавшего с использованием подручных средств. Практика: транспортировка пострадавшего на руках и на бухте веревки.	2					
<b>Раздел 14</b>	<b>Школа выживания</b>	<b>10</b>					
68	Тема: Автономная жизнедеятельность в природной среде Теория: Самообеспечение. Поиск воды и съедобных грибов. Практика: Меры по выживанию в автономии.	4					
69	Тема: Организация бивуака Теория: Робинзоны леса. Практика: Сооружение укрытий из подручных материалов.	2					
70	Тема: Маскировка. Теория: Приемы маскировки. Практика: игра «Хамелеон».	4					
<b>Раздел 15</b>	<b>Результативность</b>	<b>6</b>					
71	Тема: Промежуточная аттестация. Практика: Контрольно-переводные испытания.	2					
72	Тема: Итоговое занятие. Теория: Анализ результатов соревновательного процесса. Рекомендации обучающимся.	4					
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>					

## МЕТОДЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

### Критерии и формы оценки качества знаний

- безошибочное прохождение дистанции участниками;
- способность найти выход из непредвиденной ситуации;
- следование правилам техники безопасности.
- портфолио обучающихся;

Контроль учебных срезов по специальным умениям и навыкам проводится по плану: вводная диагностика в сентябре месяце и итоговая - в мае месяце. Средствами контроля учебной программы являются выполнение нормативов учащимися по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке (Приложение №2: Методики оценки нормативов ОФП, приложение №3: Методики оценки уровня специальных знаний и умений по СФП); оценка сформированности качеств личности (воспитанности) (Приложение №4: Методика оценки сформированности качеств воспитанности).

### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Выполнение заданий диагностик;
- Выполнение нормативов ОФП и СФП;
- Итоги участия в районных и городских соревнованиях, выполнение разрядных норм;

### Планируемые результаты

Конечным результатом программы станут духовный и культурный подъем учащихся, высокая гражданская позиция, патриотическое сознание учащихся себя как россиян, определяющих будущее России:

- в познавательной сфере - развитие интеллектуального потенциала, творческих сил;
- в историко-краеведческой - осознание ответственности за судьбу своего края, страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;
- в социальной - способность к самореализации в пространстве российского государства, формирование активной жизненной позиции; знание и соблюдение норм правового государства;
- в духовно-нравственной сфере - осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

**Таблица оценочных нормативов  
для мальчиков и юношей**

#### Общая физическая подготовка

Тест \ Оценки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 30 с)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжки со скакалкой (в 1 мин)
<b>12 лет</b>					
Высокий	33 и более	196 и более	32 и более	8,3	105
Средний	18-32	161-195	20-31	9,0 – 8,6	95
Низкий	9-17	131-160	12-19	9,3	82
<b>13 лет</b>					
Высокий	36 и более	211 и более	32 и более	8,3	115
Средний	19-35	176-210	20-31	9,0 – 8,6	105
Низкий	10-18	136-175	12-19	9,3	92
<b>14 лет</b>					
Высокий	39 и более	221 и более	33 и более	8,0	125
Средний	21-38	185-220	21-32	8,7 – 8,3	115
Низкий	11-20	140-180	13-20	9,0	102

**Таблица оценочных нормативов  
для девочек и девушек**

Общая физическая подготовка

Тест Оценки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 30 с)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжки со скакалкой (в 1 мин)
<b>11 лет</b>					
Высокий	19 и более	171 и более	28 и более	8,9 и ниже	120
Средний	10-18	142-170	18-27	9,7 – 9,3	110
Низкий	5-9	116-141	11-17	10,1 и выше	105
<b>12 лет</b>					
Высокий	19 и более	180 и более	29 и более	8,8	125
Средний	10-18	150-179	18-28	9,6 – 9,1	115
Низкий	6-9	122-149	11-17	10,0	108
<b>13 лет</b>					
Высокий	20 и более	187 и более	39 и более	8,7	130
Средний	11-19	156-186	18-28	9,5 – 9,0	120
Низкий	6-10	127-155	11-16	10,0	110
<b>14 лет</b>					
Высокий	22 и более	193 и более	31 и более	8,6	135
Средний	12-21	160-192	19-30	9,4 – 9,0	125
Низкий	6-11	126-159	12-18	9,9	112
Низкий	6-10	135-164	11-17	9,7	122

Наименование упражнений	Воз- раст	Девочки, девушки			Мальчики, юноши		
		низк.	сред.	выс.	низк.	сред.	выс.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	4 и ниже	10-14	19 и выше			
	12	4	11-15	20			
	13	5	12-15	19			
	14	5	13-15	17			
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)							
	11				1	4-5	6 и Выше
	12				1	4-6	7
	13				1	5-6	8
	14				2	6-7	9

Упражнения	Возр.	низк.	сред.	выс.	низк.	сред.	выс.
Бег 60 м, с	11	11,5	10,8	10,5	11,4	10,7	9,9
	12	11,2	10,6	10,3	11,1	10,4	9,8
	13	11,0	10,4	9,9	10,8	9,9	9,5
	14	10,7	10,2	9,7	10,5	9,7	9,0
Кросс 1500 м (мин)	11	9.00	8.40	8.20	8.20	8.00	7.40
	12	8.40	8.20	8.00	8.10	7.50	7.30
	13	8.20	8.00	7.40	7.50	7.30	7.10
Кросс 2000 м (мин)	14	13.50	12.40	11.00	11.40	10.40	10.00
	15	13.00	12.00	10.20	11.00	10.00	9.20