Пояснительная записка

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность программы | Военно-патриотическая |
| Вид программы | Авторская |
| Уровень программы | Ознакомительный |
| Особенности обучения в текущем учебном году: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, обоснование изменений. | Рабочая программа 1 года обучения является ознакомительной, поэтому изучаются только основы дисциплин, а раздел «Тактика ВВ» на 1 курсе не изучается. Полный курс обучения по программе составляет 5 лет.  |
| Особенности организации образовательной деятельности:• количество учебных часов по программе;• информация об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. | Первый год обучения рассчитан на 162 часа в год. (4,5ч. в неделю, 36 учебных недель в год).Количество часов для изучения отдельных тем может корректироваться в процессе обучения в зависимости от условий и степени усвоения материала. |
| Цель рабочей программы на текущий учебный год. | Создание коллектива курсантов способного решать поставленные задачи, получение начальных знаний по изучаемым дисциплинам, получение политической грамотности, создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственных качеств, психологической устойчивости, любви к Отечеству и готовности к ее защите через занятия военно-патриотической деятельностью; |
| Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы. | - освоение новых военно-прикладных дисциплин и оборудования используемого для их изучения;- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для освоение новых военно-прикладных дисциплин- изучение правил техники безопасности на занятиях и на тренировочных соревнованиях;- получение основ знаний по оказанию первой медицинской помощи;- формирование чувства коллективизма и ответственности за личную безопасность и жизнь окружающих;- приобретение основных знаний о ВС РФ- формирование чувства любви к Родине, через изучение истории своей семьи, малой Родины, героического боевого прошлого нашего народа.- утверждение здорового образа жизни. |
| Режим занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа) | 4,5 часа в неделю, согласно КТП |
| Формы занятий и их сочетание |  -теоретические занятия (лекции, семинары, конкурсы, самоподготовка) -практические занятия (тренировки, мастер – классы) -участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня; -полевые выходы, тактические учения, марш-броски, поездки в В/Ч согласно программе подготовки; - привлечение к занятиям специалистов из гос. организаций и представителей общественных организаций согласно тематике занятий (участие в военно-патриотических мероприятиях выведено за рамки программы) |
| Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной аттестации) |  Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности  -творческих достижений обучающихся в течение учебного года; -уровня физической подготовки в начале и в конце учебного года; -уровня политической подготовки; -уровня огневой подготовки в начале и конце учебного года; -выполнение основных нормативов и спортивных разрядов; -таблицы выполнения нормативов в течение учебного года; -теоретические вопросы оцениваются по зачётному принципу.  |

Тематический план

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | Дата проведения |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение | 2 | 2 |  | В 1 день занятий |
| 2 | Политическая подготовка | 18 | 18 |  | 0,5ч.\нед. |
| 2.1 | Политинформация | 9 | 9 |  |  |
| 2.2 | Дни воинской славы России | 5 | 5 |  |  |
| 2.2.1 | 18 апреля 1242 года - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище) |  |  |  |  |
| 2.2.2 | 10 июля1709года- День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении |  |  |  |  |
| 2.2.3 | 8 сентября 1812 года - День Бородинского сражения |  |  |  |  |
| 2.2.4 | 21 сентября 1380 года - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве |  |  |  |  |
| 2.2.5 | 9 декабря - День Героев Отечества |  |  |  |  |
| 2.3 | Дни войск ВС РФ | 4 | 4 |  |  |
| 2.3.1 | 27 марта – День ВВ |  |  |  |  |
| 2.3.2 | 28 мая – День ПВ |  |  |  |  |
| 2.3.3 | 2 августа – День ВДВ |  |  |  |  |
| 2.3.4 | 27 ноября – День морской пехоты |  |  |  |  |
| 3 | Рукопашный бой\* | 36 | 6 | 30 | 1ч.\нед. |
| 3.1 | Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. |  | 2 |  |  |
| 3.2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста.Подготовительные упражнения |  |  | 2 |  |
| 3.3 | Само-страховка и страховка соперника |  |  | 2 |  |
| 3.4 | Борьба лежа |  |  | 2 |  |
| 3.5 | Борьба стоя |  |  | 2 |  |
| 3.6 | Болевые приемы |  |  | 2 |  |
| 3.7 | Приемы самозащиты |  |  | 2 |  |
| 3.8 | Беседа о морально-волевых качествах самбиста, история развития борьбы самбо. |  | 2 |  |  |
| 3.9 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. |  |  | 2 |  |
| 3.10 | Само-страховка и страховка соперника |  |  | 2 |  |
| 3.11 | Борьба лежа |  |  | 2 |  |
| 3.12 | Борьба стоя |  |  | 2 |  |
| 3.13 | Болевые приемы |  |  | 2 |  |
| 3.14 | Приемы самозащиты |  |  | 2 |  |
| 3.15 | Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |  |  | 2 |  |
| 3.16 | Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |  |  | 2 |  |
| 3.17 | Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |  |  | 2 |  |
| 3.18 | Рукопашный бой: история развития, теоретические основы, боевые искусства России и мира |  | 2 |  |  |
| 4 | ОФП | 36 | 2 | 34 | 1ч.\нед. |
| 4.1 | Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. |  | 2 |  |  |
| 4.2 | Изучение разминочного комплекса, сдача нормативов (упражнения ОФП) |  |  | 2 |  |
| 4.3 | Разминка, комплексное силовое упражнение, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.5 | Разминка, сгибание рук в упоре лежа, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.6 | Разминка, подтягивание на перекладине, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.7 | Разминка, упражнения на перекладине, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.8 | Разминка, упражнения на выносливость, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.9 | Разминка, упражнения на гибкость, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.10 | Разминка, упражнения с элементами акробатики, бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.11 | Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.12 | Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на скорость, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.13 | Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на время, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.14 | Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на скорость, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.15 | Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на время, спортивные игры |  |  | 2 |  |
| 4.16 | Марш-бросок |  |  | 2 |  |
| 4.17 | Сдача нормативов по бегу |  |  | 2 |  |
| 4.18 | Сдача нормативов (ГТО, НФП) |  |  | 2 |  |
| 5 | Огневая подготовка | 18 | 6 | 12 | 1ч/через неделю |
| 5.1 | Вводное занятие: расписание занятий, содержание дисциплины. Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. |  | 2 |  |  |
| 5.2 | Русское стрелковое оружие. Назначение и боевые свойства АК-74Неполная разборка и сборка оружия. Чистка и смазка. |  | 2 |  |  |
| 5.3 | Разборка и сборка автомата Калашникова |  |  | 2 |  |
| 5.4 | Снаряжение магазина учебными патронами |  |  | 2 |  |
| 5.5 | Правила ТБ при проведении стрельб. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. |  | 2 |  |  |
| 5.6 | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа |  |  | 2 |  |
| 5.7 | Стрельба из пневматической винтовки из положения с колена |  |  | 2 |  |
| 5.8 | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя |  |  | 2 |  |
| 5.9 | Итоговое занятие. Сдача зачетов. |  |  | 2 |  |
| 6 | Строевая подготовка | 18 | 2 | 16 | 1ч./через неделю |
| 6.1 | Вводное занятие: расписание занятий, содержание дисциплины. Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. |  |  |  |  |
| 6.2 | Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. |  |  | 2 |  |
| 6.3 | Строевые приемы и движение без оружия. Движение. |  |  | 2 |  |
| 6.4 | Строевые приемы и движение без оружия. Повороты в движении. |  |  | 2 |  |
| 6.5 | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. |  |  | 2 |  |
| 6.6 | Выход из строя и возращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. |  |  | 2 |  |
| 6.7 | Строи отделения. Развернутый строй. |  |  | 2 |  |
| 6.8 | Строи отделения. Походный строй. |  |  | 2 |  |
| 6.9 | Повторительно-обобщающее занятие |  |  | 2 |  |
| 7 | Силовая подготовка | 18 | 2 | 16 | 1ч./через неделю |
| 7.1 | Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. Строение тела человека. Понятие – «Комплекс силовой подготовки». |  | 2 |  |  |
| 7.2 | Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |  |  | 16 |  |
| 8 | ВС РФ | 9 | 9 |  | 1ч/месяц |
| 8.1 | Боевые традиции Русской Армии. Присяга, Знамя. |  | 1 |  |  |
| 8.2 | Уставы ВС РФ |  | 1 |  |  |
| 8.3 | Уставы ВС РФ |  | 1 |  |  |
| 8.4 | Структура ВС РФ |  | 1 |  |  |
| 8.5 | Рода войск ВС РФ |  | 1 |  |  |
| 8.6 | Боевая техника сухопутных войск |  | 1 |  |  |
| 8.7 | Боевая техника ВВС |  | 1 |  |  |
| 8.8 | Боевая техника ВМФ |  | 1 |  |  |
| 8.9. | Вооружение и техника зарубежных армий (в сравнении) |  | 1 |  |  |
| 9 | ЧС. ЗОМП. | 4 | 3 | 1 | 1ч./сентябрь, декабрь, январь, май. |
| 9.1 | Виды и классификация ЧС. Правила поведения при ЧС. |  | 1 |  |  |
| 9.2 | Виды и классификация ОМП. Правила поведения при применении ОМП. |  | 1 |  |  |
| 9.3 | Виды индивидуальных и коллективных средств защиты. Правила применения. |  | 1 |  |  |
| 9.4 | Применение ИСЗ. (Тренировочное занятие) |  |  | 1 |  |
| 10 | ПМП | 3 | 1 | 2 | 1ч.\ сентябрь, январь, май. |
| 10.1 | Виды травм. Правила оказания ПМП. |  | 1 |  |  |
| 10.2 | Оказание помощи при ранах, порезах. |  |  | 1 |  |
| 10.3 | Оказание помощи при переломах. |  |  | 1 |  |
| 11 | Тактика ВВ | - | - | - | - |

\*в 1 год обучения по разделу «Рукопашный бой» изучается борьба «Самбо»

Поурочное планирование;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Часов | Раздел \ тема |
| --- | 03.10.05.10 | 2 | Введение |
| 1 | 10.10. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 10.10. | 1 | РБ. Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. |
|  | 10.10. | 1 | ОФП. Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. |
|  | 12.10 | 1 | ОП. Вводное занятие: расписание занятий, содержание дисциплины. Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. |
|  | 12.10 | 1 | ЧС. ЗОМП. Виды и классификация ЧС. Правила поведения при ЧС. |
| 2 | 17.10 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 17.10 | 1 | РБ. Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. |
|  | 17.10 | 1 | ОФП. Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. |
|  | 19.10. | 1 | СП. Вводное занятие: расписание занятий, содержание дисциплины. Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. |
|  | 19.10. | 1 | ПМП. Виды травм. Правила оказания ПМП. |
| 3 | 24.10. | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 8 сентября 1812 года - День Бородинского сражения |
|  | 24.10. | 1 | РБ. Стойки, передвижения и захваты самбиста.Подготовительные упражнения |
|  | 24.10. | 1 | ОФП. Изучение разминочного комплекса, сдача нормативов (упражнения ОФП) |
|  | 26.10 | 1 | ОП. Вводное занятие: расписание занятий, содержание дисциплины. Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. |
|  | 26.10 | 1 | Силовая подготовка. Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. Строение тела человека. Понятие – «Комплекс силовой подготовки». |
| 4 | 31.10. | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 8 сентября 1812 года - День Бородинского сражения |
|  | 31.10. | 1 | РБ. Стойки, передвижения и захваты самбиста.Подготовительные упражнения |
|  | 31.10. | 1 | ОФП. Изучение разминочного комплекса, сдача нормативов (упражнения ОФП) |
|  | 02.11 | 1 | СП. Вводное занятие: расписание занятий, содержание дисциплины. Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. |
|  | 02.11. | 1 | ВС РФ. Боевые традиции Русской Армии. Присяга, Знамя. |
| 5 | 07.11. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 07.11. | 1 | РБ. Само-страховка и страховка соперника |
|  | 07.11. | 1 | ОФП. Разминка, комплексное силовое упражнение, бег, спортивные игры |
|  | 09.11. | 1 | ОП. Русское стрелковое оружие. Назначение и боевые свойства АК-74Неполная разборка и сборка оружия. Чистка и смазка. |
|  | 09.11. | 1 | Силовая подготовка. Вводное занятие: правила ТБ на занятиях, личная гигиена, форма одежды, расписание занятий, содержание дисциплины. Строение тела человека. Понятие – «Комплекс силовой подготовки». |
| 6 | 14.11. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 14.11. | 1 | РБ. Само-страховка и страховка соперника |
|  | 14.11. | 1 | ОФП. Разминка, комплексное силовое упражнение, бег, спортивные игры |
|  | 16.11. | 1 | СП. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. |
|  | 16.11 | 1 | ВС РФ. Уставы ВС РФ |
| 7 | 21.11. | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 2 августа – День ВДВ |
|  | 21.11. | 1 | РБ. Борьба лежа |
|  | 21.11. | 1 | ОФП. Разминка, сгибание рук в упоре лежа, бег, спортивные игры |
|  | 23.11. | 1 | ОП. Русское стрелковое оружие. Назначение и боевые свойства АК-74Неполная разборка и сборка оружия. Чистка и смазка. |
|  | 23.11. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 8 | 28.11. | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 2 августа – День ВДВ |
|  | 28.11. | 1 | РБ. Борьба лежа |
|  | 28.11. | 1 | ОФП. Разминка, сгибание рук в упоре лежа, бег, спортивные игры |
|  | 30.11. | 1 | СП. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. |
|  | 30.11. | 1 | ВС РФ. Уставы ВС РФ |
| 9 | 05.12. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 05.12. | 1 | РБ. Борьба стоя |
|  | 05.12. | 1 | ОФП. Разминка, подтягивание на перекладине, бег, спортивные игры |
|  | 07.12. | 1 | ОП. Разборка и сборка автомата Калашникова |
|  | 07.12. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 10 | 12.12. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 12.12. | 1 | РБ. Борьба стоя |
|  | 12.12. | 1 | ОФП. Разминка, подтягивание на перекладине, бег, спортивные игры |
|  | 14.12. | 1 | СП. Строевые приемы и движение без оружия. Движение. |
|  | 14.12. | 1 | ВС РФ. Структура ВС РФ |
| 11 | 19.12. | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 21 сентября 1380 года - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве |
|  | 19.12. | 1 | РБ. Болевые приемы |
|  | 19.12. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения на перекладине, бег, спортивные игры |
|  | 21.12. | 1 | ОП. Разборка и сборка автомата Калашникова |
|  | 21.12. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 12 | 26.12. | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 21 сентября 1380 года - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве |
|  | 26.12. | 1 | РБ. Болевые приемы |
|  | 26.12. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения на перекладине, бег, спортивные игры |
|  | 28.12. | 1 | СП. Строевые приемы и движение без оружия. Движение. |
|  | 28.12. | 1 | ВС РФ. Рода войск ВС РФ |
| 13 | 09.01 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 09.01 | 1 | РБ. Приемы самозащиты |
|  | 09.01 | 1 | ОФП. Разминка, упражнения на выносливость, бег, спортивные игры |
|  | 11.01. | 1 | ОП. Снаряжение магазина учебными патронами |
|  | 11.01 | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 14 | 16.01. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 16.01. | 1 | РБ. Приемы самозащиты |
|  | 16.01. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения на выносливость, бег, спортивные игры |
|  | 18.01. | 1 | СП. Строевые приемы и движение без оружия. Повороты в движении. |
|  | 18.01. | 1 | ЧС. ЗОМП. Виды и классификация ОМП. Правила поведения при применении ОМП. |
| 15 | 23.01. | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 27 ноября – День морской пехоты |
|  | 23.01. | 1 | РБ. Беседа о морально-волевых качествах самбиста, история развития борьбы самбо. |
|  | 23.01. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения на гибкость, бег, спортивные игры |
|  | 25.01. | 1 | ОП. Снаряжение магазина учебными патронами |
|  | 25.01. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 16 | 30.01. | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 27 ноября – День морской пехоты |
|  | 30.01. | 1 | РБ. Беседа о морально-волевых качествах самбиста, история развития борьбы самбо. |
|  | 30.01. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения на гибкость, бег, спортивные игры |
|  | 01.02. | 1 | СП. Строевые приемы и движение без оружия. Повороты в движении. |
|  | 01.02. | 1 | ВС РФ. Боевая техника сухопутных войск |
| 17 | 06.02. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 06.02. | 1 | РБ. Стойки, передвижения и захваты самбиста. |
|  | 06.02. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения с элементами акробатики, бег, спортивные игры |
|  | 08.02. | 1 | ОП. Правила ТБ при проведении стрельб. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. |
|  | 08.02. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 18 | 13.02. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 13.02. | 1 | РБ. Стойки, передвижения и захваты самбиста. |
|  | 13.02. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения с элементами акробатики, бег, спортивные игры |
|  | 15.02. | 1 | СП. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. |
|  | 15.02. | 1 | ЧС. ЗОМП. Виды индивидуальных и коллективных средств защиты. Правила применения. |
| 19 | 20.02. | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 9 декабря - День Героев Отечества |
|  | 20.02. | 1 | РБ. Само-страховка и страховка соперника |
|  | 20.02. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на скорость, спортивные игры |
|  | 22.02. | 1 | ОП. Правила ТБ при проведении стрельб. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. |
|  | 22.02. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 20 | 27.02. | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 9 декабря - День Героев Отечества |
|  | 27.02. | 1 | РБ. Само-страховка и страховка соперника |
|  | 27.02. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на скорость, спортивные игры |
|  | 01.03. | 1 | СП. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. |
|  | 01.03. | 1 | ПМП. Оказание помощи при ранах, порезах. |
| 21 | 06.03. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 06.03. | 1 | РБ. Борьба лежа |
|  | 06.03. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на время, спортивные игры |
|  | 13.03. | 1 | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа |
|  | 13.03. | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 22 | 15.03. | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 15.03. | 1 | РБ. Борьба лежа |
|  | 15.03. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на время, спортивные игры |
|  | 20.03. | 1 | СП. Выход из строя и возращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. |
|  | 20.03. | 1 | ВС РФ. Боевая техника ВВС |
| 23 | 22.03. | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 27 марта – День ВВ |
|  | 22.03. | 1 | РБ. Борьба стоя |
|  | 22.03. | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на скорость, спортивные игры |
|  | 27.03. | 1 | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа |
|  | 27.03 | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 24 | 29.03 | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 27 марта – День ВВ |
|  | 29.03 | 1 | РБ. Борьба стоя |
|  | 29.03 | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на скорость, спортивные игры |
|  | 03.04 | 1 | СП. Выход из строя и возращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. |
|  | 03.04 | 1 | ВС РФ. Боевая техника ВМФ |
| 25 | 05.04 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 05.04 | 1 | РБ. Болевые приемы |
|  | 05.04 | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на время, спортивные игры |
|  | 10.04 | 1 | ОП. Стрельба из пневматической винтовки из положения с колена |
|  | 10.04 | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 26 | 12.04 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 12.04 | 1 | РБ. Болевые приемы |
|  | 12.04 | 1 | ОФП. Разминка, упражнения сдачи нормативов (НФП), бег на время, спортивные игры |
|  | 17.04 | 1 | СП. Строи отделения. Развернутый строй. |
|  | 17.04 | 1 | ВС РФ. Вооружение и техника зарубежных армий (в сравнении) |
| 27 | 19.04 | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 18 апреля 1242 года - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище) |
|  | 19.04 | 1 | РБ. Приемы самозащиты |
|  | 19.04 | 1 | ОФП. Марш-бросок |
|  | 24.04 | 1 | ОП. Стрельба из пневматической винтовки из положения с колена |
|  | 24.04 | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 28 | 26.04 | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 18 апреля 1242 года - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище) |
|  | 26.04 | 1 | РБ. Приемы самозащиты |
|  | 26.04 | 1 | ОФП. Марш-бросок |
|  | 03.05 | 1 | СП. Строи отделения. Развернутый строй |
|  | 03.05 | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 29 | 08.05 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 08.05 | 1 | РБ. Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |
|  | 08.05 | 1 | ОФП. Марш-бросок |
|  | 10.05 | 1 | ОП. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя |
|  | 10.05 | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 30 | 15.05 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 15.05 | 1 | РБ. Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |
|  | 15.05 | 1 | ОФП. Марш-бросок |
|  | 17.05 | 1 | СП. Строи отделения. Походный строй. |
|  | 17.05  | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 31 | 22.05  | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 28 мая – День ПВ |
|  | 22.05  | 1 | РБ. Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |
|  | 22.05  | 1 | ОФП. Сдача нормативов по бегу |
|  | 24.05  | 1 | ОП. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя |
|  | 24.05  | 1 | Силовая подготовка. Занятия по индивидуальным комплексам под контролем преподавателя. |
| 32 | 29.05 | 0.5 | П.П. Дни войск ВС РФ. 28 мая – День ПВ |
|  | 29.05 | 1 | РБ. Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |
|  | 29.05 | 1 | ОФП. Сдача нормативов по бегу |
|  | 31.05 | 1 | СП. Строи отделения. Походный строй |
|  | 31.05 | 1 | ПМП. Оказание помощи при переломах. |
| 33 | 05.06 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 05.06 | 1 | РБ. Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |
|  | 05.06 | 1 | ОФП. Сдача нормативов (ГТО, НФП) |
|  | 07.06 | 1 | ОП. Итоговое занятие. Сдача зачетов |
|  | 07.06 | 1 | ЧС. ЗОМП. Применение ИСЗ. (Тренировочное занятие) |
| 34 | 12.06 | 0.5 | П.П. Политинформация |
|  | 12.06 | 1 | РБ. Приемы боевого «Самбо» (ознакомительный курс) |
|  | 12.06 | 1 | ОФП. Сдача нормативов (ГТО, НФП) |
|  | 14.06 | 1 | СП. Повторительно-обобщающее занятие |
|  | 14.06 | 1 | Силовая подготовка. Сдача нормативов. |
| 35 | 19.06 | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 10 июля1709года- День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении |
|  | 19.06 | 1 | РБ. Рукопашный бой: история развития, теоретические основы, боевые искусства России и мира |
|  | 21.06 | 1 | ОФП. Сдача нормативов (ГТО, НФП) |
|  | 21.06 | 1 | ОП. Итоговое занятие. Сдача зачетов |
| 36 | 25.06 | 0.5 | П.П. Дни воинской славы России. 10 июля1709года- День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении |
|  | 25.06 | 1 | РБ. Рукопашный бой: история развития, теоретические основы, боевые искусства России и мира |
|  | 27.06 | 1 | ОФП. Сдача нормативов (ГТО, НФП) |
|  | 27.06 | 1 | СП. Повторительно-обобщающее занятие |
|  | Всего: | 162 |  |

Даты проведения занятий могут быть изменены в соответствии с возможным изменением расписания занятий.

Учебно-методическое обеспечение программы

| Раздел программы | Оборудование, дидактический материал | Формы контроля |
| --- | --- | --- |
| 1 Введение | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация. | Собеседование, анкетирование. |
| 2 Политическая подготовка | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, политическая карта мира. | Собеседование, анкетирование. |
| 3 Рукопашный бой | Зал для занятий, гимнастические маты, боксерские груши, шингарды. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 4 ОФП | Спортивный зал, перекладина. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 5 Огневая подготовка | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, плакаты, пневматические винтовки, мишени, тир. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 6 Строевая подготовка | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, плакаты, спортивный зал. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 7 Силовая подготовка | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, плакаты, тренажерный зал. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 8 ВС РФ | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, плакаты. | Собеседование, анкетирование. |
| 9 ЧС. ЗОМП. | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, плакаты, ИСЗ. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 10 ПМП | Учебный класс, компьютерное оборудование, проектор, презентация, плакаты, шины, бинты, носилки, аптечка. | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 11 Тактика ВВ | ---------------------------------------- | ------------------------------------- |