

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Зайковская средняя общеобразовательная школа №1  
имени Дважды Героя Советского Союза Г.А. Речкалова»  
(МОУ «Зайковская СОШ № 1»)

Принята  
педагогическим советом  
МОУ «Зайковская СОШ №1»  
протокол от 29.08.2025 № 18

Утверждена  
приказом директора  
МОУ «Зайковская СОШ №1»  
от 29 .08.2025 № 107-од  
\_\_\_\_\_Казанцева И.М.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

**«Военно-спортивный клуб «РУБЕЖ»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:  
Бексултанов Марат Толеуевич,  
учитель

п.Зайково

Содержание.

<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	5
<b>Раздел № 2 Комплекс организационно –педагогических условий</b>		
2.1.	Учебно-тематический план	5
2.2	Календарный учебный график	5
2.3	Методические материалы	6
2.4.	Материально-технические условия реализации программы	6
<b>Раздел № 3 Комплекс форм аттестации</b>		
3.1	Формы аттестации	6
3.2	Оценочные материалы	6
<b>Список литературы</b>		6
Приложение № Рабочая программа по курсу «Начальная военная подготовка»		8

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами, регламентирующими отношения в сфере образования.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

#### **Актуальность программы**

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

В целях объединения усилий школы, семьи, общественности, жителей поселка в патриотическом воспитании детей, а также выработки единых подходов в военно-патриотическом воспитании и разработана данная Программа.

#### **Отличительные особенности (новизна) программы**

Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся являются творческие объединения учащихся военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

Работа клуба – это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по ОБЖ и ОВС, соревнований, эстафет, конкурсов, викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

**Адресат:** Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

#### **Срок освоения и объем программы**

Программа рассчитана на один год обучения, 68 часов.

**Режим занятий:** занятия проводятся в группах из расчета 2 часа в неделю по одному академическому часу (40 минут). Перерыв между занятиями 15 минут.

## **Уровневость программы**

Уровень сложности программы – *стартовый*.

## **Формы обучения и виды деятельности**

Занятия проводятся в очном формате, основная форма проведения: индивидуально-групповая

**Формы подведения результатов** освоения программы это итоговые занятия, участие в конкурсном движении, в тактических, военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах таких как:

1. Военно-патриотическая игра «Зарница», «Орленок» на окружном и областном уровнях;
2. Окружная военно-спортивная игра «Один день из жизни бойца»;
3. Общешкольный «Смотр строя и песни»;
4. Муниципальная военно-спортивная игра «Солдатами не рождаются»;
5. Интеллектуальные тематические игры муниципального и окружного уровня.
6. Областные сборы «Патриоты Урала».

## **1.2.Цель и задачи программы:**

**Целью** Программы является развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

- формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;
- консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности, жителей поселка в патриотическом воспитании детей.

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодействие школы с органами исполнительной власти поселка, с воинскими частями, учреждениями культуры и спорта, а также с ветеранскими и другими общественными объединениями.

## **1.3.Содержание программы.**

Тема 1. Первая медицинская помощь – 12 часов

Тема 2. Туризм-4 часа

Тема 3. Дорога без опасности-2 часа

Тема 4. Общая физическая и строевая подготовка-33 часа

Тема 5. Рукопашный бой-8 часов

Тема 6. Пожарная безопасность-2 часа

Тема 7. Огневая подготовка-3 часа

Тема 8. Основы туристической техники-4 часа

#### 1.4. Планируемые результаты.

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

**Конечным результатом реализации Программы** является положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в школе, обеспечение на ее основе благоприятных условий для духовного и культурного воспитания личности школьника, гражданина и патриота Родины, повышение авторитета школы.

### Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### 2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 1 курс: Начальная военная подготовка

№ п/п	Наименование курса  Название детского творческого объединения (руководитель)	Количество часов	Начальная военная подготовка
1.	Первый год обучения	<b>Всего</b>	<b>68</b>
		Теория	<b>14</b>
		Практика	<b>54</b>

#### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 25 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1-10 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 25 мая.

### **2.3. Методическое обеспечение программ.**

Тематические тесты «Правила пожарной безопасности», «Правила дорожной безопасности», сценарии игр на местности.

### **2.4. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы в Учреждении имеются необходимые материально-технические условия. Материально-технические условия позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса. Соблюдаются санитарно-бытовые условия, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда.

Проведение занятий осуществляется на базе спортивного зала, кабинета информатики в которых имеется необходимое оборудование для проведения занятий.

## **3. Комплекс форм аттестации**

### **3.1. Форма аттестации и оценочные материалы**

Итоговая аттестация обучающихся – неотъемлемая часть образовательных отношений, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации - выявление уровня обученности и его соответствия прогнозируемым результатам программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с 15-25 мая.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### **3.2. Формы подведения результатов освоения программы:**

соревнования, спортивные игры, участие в муниципальной военно-патриотической игре «Солдатами не рождаются».

### **Список литературы:**

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;
2. "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;
3. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
5. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;
6. Смирнов А.Т.Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
7. Смирнов А.Т.Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
8. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;
9. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
10. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.
11. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного

- характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2001—2004 г.
11. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
  12. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.
  13. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.
  14. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.
  15. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. – М.: Издательство Мысль, 1984 г.
  16. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
  17. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.-М.: Просвещение, 1978 г.
  18. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
  19. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
  20. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.
  21. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ, № 11, 2006 г.
  22. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Военно-патриотический клуб «РУБЕЖ»

Рабочая программа учебного курса  
Начальная военная подготовка

Курс разработан для детей среднего и старшего возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся \_\_\_\_\_ один \_\_\_\_\_ раз в неделю с нагрузкой \_\_\_\_\_ два \_\_\_\_\_ академических часа.

Курс рассчитан на \_\_\_\_\_ 68 \_\_\_\_\_ час (в том числе, теоретические занятия –14 , практические занятия –54).

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тематика занятия.	Количество часов.		
			теория	практика
<b>I. Первая медицинская помощь (12 ч).</b>				
1.1	Личная и общественная гигиена.	1	1	
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1		1
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1	1	
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1		1
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1		1
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1	1	
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1		1
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1		1
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1	1	
1.10	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1		1
1.11	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1	1	
1.12	Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1	1	
<b>II. Туризм (4 ч).</b>				
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1	1	
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1	1	
2.3	Движение по азимуту. Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1		1
2.4	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	1		1
<b>III. Дорога без опасности (2 ч).</b>				
3.1	Изучение правил дорожного движения. Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	1	1	

3.2	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов. Фигурное вождение велосипеда.	1		1
<b>IV. Общая физическая подготовка и строевая подготовка (33 ч).</b>				
4.1	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	1		1
4.2	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	1		1
4.3	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».	1		1
4.4	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	1		1
4.5	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	1		1
4.6	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1		1
4.7	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	1		1
4.8	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	1		1
4.9	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.	1		1
4.10	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию).	1		1
4.11	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	1		1
4.12	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1		1
4.13	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.	1		1
4.14	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1		1
4.15	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1		1
4.16	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1		1
4.17	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1		1
4.18	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	1		1
4.19	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые	1		1

	упражнения в упорах.			
<b>4.20</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.21</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.22</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.23</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.24</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.25</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.26</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.27</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.28</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.29</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.30</b>	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.31</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.32</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4.33</b>	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>V. Рукопашный бой (8 ч).</b>				
<b>5.1-5.2</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>5.3-5.4</b>	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>5.5-5.6</b>	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>5.7-5.8</b>	Приёмы освобождения от захватов.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>VI. Пожарная безопасность(2 ч).</b>				

<b>6.1-6.2</b>	Пожарная эстафета.	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>VII. Огневая подготовка(3 ч).</b>				
<b>7.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>7.2</b>	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>7.3</b>	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>VIII. Основы туристической техники(4 ч).</b>				
<b>8.1</b>	Ориентирование в туристическом походе.	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>8.2</b>	Организация бивака. Установка палатки.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>8.3</b>	Разведение костра.	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>8.4</b>	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	<b>1</b>		<b>1</b>
	всего	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>

### Содержание учебного курса.

#### **Тема 1. Первая медицинская помощь-12 часов.**

*Теория-6 часов.* Личная и общественная гигиена. ПМП при травмах и несчастных случаях. Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах. Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.

Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания. ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

*Практика – 6 часов.* Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

#### **Тема 2. Туризм-4 часа.**

*Теория – 2 часа.* Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.

*Практика – 2 часа.* Движение по азимуту. Составление схемы местности и нанесение цели на схему. Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа. Измерение расстояния различными способами. Организация движения по азимуту.

#### **Тема 3. Дорога без опасности-2 часа.**

*Теория – 1 час* Изучение правил дорожного движения. Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика. Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.

*Практика – 1 час.* Фигурное вождение велосипеда.

#### **Тема 4. Общая физическая и строевая подготовка-33 часа.**

*Практика -33 часа.* Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. И Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

Командные игры. Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Сигналы управления строем. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.

Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

#### **Тема 5. Рукопашный бой-8 часов.**

*Теория – 4 часа.* Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок. Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.

*Практика-4 часа.* Приёмы рукопашного боя с оружием. Приёмы освобождения от захватов.

**Тема 6. Пожарная безопасность-2 часа**

*Практика-2 часа.* Боевое развёртывание от пожарного автомобиля. Пожарная эстафета.

Надевание «боёвки» - боевой одежды.

**Тема 7. Огневая подготовка-3 часа.**

*Практика-3 часа.* Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина.

Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.

**Тема 8. Основа туристической техники-4 часа.**

*Теория-1 час.* Ориентирование в туристическом походе.

*Практика-3 часа.* Организация бивака. Разведение костра. Установка палатки.

Способы преодоления препятствий во время маршрута.