

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Я – Кадет»

Пояснительная записка

Воспитание учащихся представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю и физическое развитие детей и подростков. Оно включает: военно-историческую подготовку, физическое, духовно-нравственное, гражданско-правовое воспитание, подготовку по основам безопасности жизнедеятельности, прикладную физическую подготовку, допризывную подготовку.

Направленность образовательной программы:– физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы:– общекультурный

Актуальность:

– занятия по медико-санитарной, стрелковой, туристской и общефизической подготовке, направленные на практическое применение в экстремальных ситуациях способствуют развитию у учащихся волевых и профессиональных качеств, формируют высокую психологическую устойчивость, готовность к выполнению сложных и ответственных задач в реальных жизненных ситуациях.

Цель образовательной программы:

– Создание условий для развития физических навыков и умений учащихся средствами нравственного, патриотического и физического воспитания. Создание единого сплоченного коллектива, способного участвовать в профильных соревнованиях.

Задачи образовательной программы:

Обучающие задачи:

– Познакомить учащихся с системой специальных знаний, умений и навыков по вопросам военно-исторической подготовки, гражданской обороны, прикладной физической подготовки, строевой подготовки и подготовки по основам военной службы;

– научить учащихся основам безопасности при прохождении военной службы, основ стрелковой и пожарной подготовки;

– научить учащихся использовать на практике знания по предметам: ОБЖ, физической культуре, биологии, обществознанию;

Развивающие задачи:

– развивать морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

– содействовать развитию активности, инициативы и самостоятельности у учащихся;

– развивать технические приемы необходимые для военно-спортивных соревнований;

– развивать уверенность в себе и принятие себя;

– развивать позитивное отношение к миру и принятие других;

– развивать навыки общения учащихся.

Воспитательные задачи:

– воспитывать характер и волю;

– формировать у учащихся чувство ответственности и долга;

– формировать у учащихся чувство патриотизма и активной гражданской позиции;

– воспитывать уважение к окружающей природе;

– способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Адресат программы:

– Данная программа предназначена для юношей и девушек 10-17 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы:

– Программа рассчитана на 2 года обучения. 1 год обучения –144 часа, 2 год обучения – 144 часа.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Место проведения конкретного

занятия зависит от раздела программы, методов и форм проведения, климатических условий. Основные места проведения занятий это: учебный кабинет, спортивный зал, спортплощадка, пожарная и воинские части, а также парки Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Формы проведения занятий:

– Дифференцированное обучение: лекции, практические занятия, а также экскурсии, походы, конкурсы и соревнования.

Формы организации занятий:

– При реализации программы применяются групповые формы занятий.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные результаты

Знать:

- порядок первоначальной постановки граждан на воинский учёт;
- содержание и порядок обязательной подготовки граждан к военной службе, в том числе медицинского освидетельствования и обследования граждан, подлежащих первоначальной постановке на воинский учёт и призыву на военную службу;
- порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту;
- ответственность граждан за нарушение правил воинского учёта и за уклонение от прохождения военной службы по призыву;
- перечень воинских званий военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации и знаков различия;
- сущность исторических и боевых традиций русской армии и современных Вооружённых Сил Российской Федерации.
- классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основные приемы строевой подготовки;
- приёмы защиты от оружия массового поражения.

Иметь представление:

- об особенностях прохождения военной службы в различных видах Вооружённых Сил Российской Федерации и других войсках;

- о назначении, составе и принципах комплектования Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;

- об истории создания и развития кадетства.

- о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;

- о размещении и быте военнослужащих;

- об обязанностях военнослужащих;

- о здоровье военнослужащих и их здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье;

Владеть навыками:

- пользования индивидуальными средствами защиты;

- оказания первой медицинской помощи;

- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;

- производить рабочую проверку снаряжения;

- подготовки туристского похода;

- организации быта в условиях лагеря;

- об основных мероприятиях Гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- о средствах поражения и их поражающих факторах;

Формы подведения итогов реализации программы:

- Участие в различных соревнованиях и смотрах-конкурсах допризывной подготовки, военно-спортивного и туристского направления. Участие в военно-полевом профорientированном лагере.

- Проверка результативности осуществляется после прохождения и закрепления основных знаний и умений по разделам и темам, приблизительно 1-2 раза в месяц (контрольное занятие, сдача нормативов, тестирования). После изучения и тренировок по разделам в конце обучения проводится итоговое занятие по всем разделам с выполнением теоретического и практического заданий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Набор в группу	6	6	-	Беседа
2	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
3	История образования и развития кадетства в России	2	2	-	Опрос
4	Основы строевой подготовка	18	-	18	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.1	<i>Строевая выправка, строевые стойки, особенности построения</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.2	<i>Техника выполнения поворотов на месте в составе отделения</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.3	<i>Отмашка рук. Особенности техники выполнения</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.4	<i>Техника подъёма и постановки ноги</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа

					по образцу
4.5	<i>Техника движения на 2, 4 счета</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.6	<i>Выход военнослужащего из строя</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.7	<i>Подход к начальнику</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.8	<i>Воинская присяга</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
4.9	<i>Движение строевым шагом. Движение в колонну по 1-2-3</i>	2	-	2	Выполнение нормативов, работа по образцу
5	Строевой Устав ВС РФ.	6	6	-	Опрос
5.1	Общие положения	2	2	-	Опрос
5.2	Обязанности командиров и военнослужащих перед строем и в строю	2	2	-	Опрос
5.3	Строй и управления ими	2	2	-	Опрос
6	УФП	26	4	22	Опрос, выполнение нормативов
6.1	<i>Стартовое ускорение до 30 метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.2	<i>Бег с низкого старта на 60 метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.3	<i>Бег с высокого старта на метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.4	<i>Спринтерский бег</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.5	<i>Бег с низкого старта на 100 метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.6	<i>Бег с высокого старта на 100 метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.7	<i>Бег на скоростную выносливость.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.8	<i>Техника бега на 200 метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.9	<i>Особенности техники бега на 400 метров.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.10	<i>Эстафетный бег</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.11	<i>Бег в составе отделения на 1000 метров</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6.12	<i>Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.</i>	2	2	-	Опрос
6.13	<i>Медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм.</i>	2	2	-	Опрос
7	Государственная символика	12	12	-	Опрос
7.1	<i>Положение о флаге РФ</i>	2	2	-	Опрос
7.2	<i>Положение о Гимне РФ</i>	2	2	-	Опрос

7.3	<i>Положение о Гербе РФ</i>	2	2	-	Опрос
7.4	<i>Положение о флаге Санкт-Петербурга</i>	2	2	-	Опрос
7.5	<i>Положение о Гербе Санкт-Петербурга</i>	2	2	-	Опрос
8	Воинские ритуалы	20	6	14	Опрос, выполнение нормативов
8.1	<i>Боевое знамя. Положение о знамени</i>	2	2	-	Опрос
8.2	<i>Знаменные группы</i>	4	2	2	Опрос, работа по образцу
8.3	<i>Вынос Знамени</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
8.4	<i>Представление знамени</i>	4	2	2	Опрос, работа по образцу
8.5	<i>Склонение знамени</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
8.6	<i>Смена у знамени</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
8.7	<i>Относ знамени</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
8.8	<i>Прохождение торжественным маршем в составе знаменной группы</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9	Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении	20	-	20	Выполнение нормативов
9.1	<i>Повороты на месте в одношереножном строю</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.2	<i>Размыкание от середины строя/смыкание к середине</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.3	<i>Размыкание вправо/ влево</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.4	<i>Перестроение в двухшереножный строй и обратно</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.5	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Движение строевым шагом</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.6	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.7	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Изменение направления движения</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.8	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.9	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Исполнение строевой песни</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
9.10	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10	Одиночная строевая подготовка	16	-	16	Выполнение нормативов
10.1	<i>Выход из строя из 1-ой шеренги</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10.2	<i>Выполнение поворотов на месте</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10.3	<i>Повороты в движении</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10.4	<i>Выполнение воинского приветствия в</i>	2	-	2	Выполнение

	<i>движении</i>				нормативов
10.5	<i>Подход к начальнику</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10.6	<i>Возвращение в строй</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10.7	<i>Выход из строя из 2-ой шеренги</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
10.8	<i>Выполнение связки элементов строевых приемов</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
11	Огневая подготовка.	14	2	12	Опрос, выполнение нормативов
11.1	<i>Уход и хранение стрелкового оружия. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.</i>	2	2	-	Опрос
11.2	<i>Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа.</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
11.3	<i>Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения с колена.</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
11.4	<i>Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
12	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
Итого часов:		144	42	102	

Второй год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Военно-историческая подготовка	6	6	-	Опрос
2.1	<i>Полководцы ВОВ</i>	2	2	-	Опрос
2.2	<i>Ордена и медали</i>	2	2	-	Опрос
2.3	<i>Карты сражений</i>	2	2	-	Опрос
3	Огневая подготовка	36	8	28	Опрос, выполнение нормативов, работа по образцу
3.1	<i>Устройство АК</i>	2	2	-	Опрос
3.2	<i>Модификации АК</i>	2	2	-	Опрос
3.3	<i>Устройство пневматической винтовки</i>	2	2	-	Опрос
3.4	<i>Тактико-технические характеристики АК (ТТХ)</i>	2	2	-	Опрос
3.5	<i>Разборка-сборка АК</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
3.6	<i>Снаряжение магазина АК учебными патронами 5,45</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
3.7	<i>Снаряжение магазина АК учебными патронами 7,62</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
3.8	<i>Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа с упора</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
3.9	<i>Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа без упора</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
3.10	<i>Выполнение стрельб из пневматической</i>	4	-	4	Выполнение

	<i>винтовки из положения сидя с упором</i>				нормативов
3.11	<i>Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
4	Строевая подготовка	44	2	42	Опрос, выполнение нормативов
4.1	<i>Строевые приёмы и движение с оружием: строевая стойка с оружием.</i>	4	2	2	Опрос
4.2	<i>Выполнение приёмов с оружием на месте, повороты и движение с оружием.</i>	6	-	6	Выполнение нормативов
4.3	<i>Повороты на месте в одношереножном строю</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
4.4	<i>Размыкание/смыкание строя</i>	6	-	6	Выполнение нормативов
4.5	<i>Перестроение в двухшереножный строй и обратно</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
4.6	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Движение строевым шагом</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
4.7	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
4.8	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Изменение направления движения</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
4.9	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
4.10	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Исполнение строевой песни</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
4.11	<i>Строевые приемы в составе отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения</i>	4	-	4	Выполнение нормативов
4.12	<i>Строевое слаживание подразделения.</i>	6	-	6	Выполнение нормативов
5	Физическая подготовка	54	-	54	Выполнение нормативов
5.1	<i>Бег 30 м с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 4 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.2	<i>Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Передача палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.3	<i>Челночный бег 10х10м с учётом результата. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.4	<i>Техника метания гранаты. Медленный бег 6 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.5	<i>Техника метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.6	<i>Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.7	<i>Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.8	<i>Техника метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9</i>	2	-	2	Выполнение нормативов

	<i>мин с ускорениями по 60-80м.</i>				
5.9	<i>Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.10	<i>Скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000 м на время.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.11	<i>Лазанье по канату на скорость</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.12	<i>Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.13	<i>Лазанье по двум канатам</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.14	<i>Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине, брусьях.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.15	<i>Лазанье по канату</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.16	<i>Опорный прыжок. Отжимания.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.17	<i>Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.18	<i>Комбинация из элементов на брусьях</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.19	<i>Преодоление подъемов и препятствий</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.20	<i>Легкая атлетика. Переменный бег до 10 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.21	<i>Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.22	<i>Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.23	<i>Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.24	<i>Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.25	<i>Бег с переменной скоростью до 11 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.26	<i>Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
5.27	<i>Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.</i>	2	-	2	Выполнение нормативов
6	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос, тестирование, выполнение нормативов
Итого часов:		144	20	124	

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 обучения	04.09.2019	30.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	03.09.2019	16.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание программы

• Содержание программы первого года обучения

1. Набор в группу

Теория: набор учащихся в группу

2. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.

3. История образования и развития кадетства в России

Теория: 1-ый Кадетский Корпус. Знаки отличия кадетских корпусов. Отличие российских кадетских корпусов от европейских. Исторические личности среди выпускников кадетских корпусов. Традиции кадетского братства.

4. Основы строевой подготовки

Практика: строевая выправка, строевые стойки, особенности построения; техника поворотов на месте; отмашка рук; техника подъема и постановки ноги; техника движения на 2,4 счета; выход военнослужащего из строя; подход к начальнику; воинская присяга; движение строевым шагом, движение в колонну по 1-2-3

5. Строевой Устав ВС РФ

Теория: общие положения, обязанности командиров и военнослужащих перед строем и в строю; строи и управление ими

6. УФП

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности; Медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Практика: Стартовое ускорение до 30 метров; Бег с низкого старта на 60 метров; Бег с высокого старта на метров; Спринтерский бег; Бег с низкого старта на 100 метров; Бег с высокого старта на 100 метров; Бег на скоростную выносливость; Техника бега на 200 метров; Особенности техники бега на 400 метров; Эстафетный бег; Бег в составе отделения на 1000 метров

7. Государственная символика

Теория: Положение о флаге РФ; Положение о Гимне РФ; Положение о Гербе РФ; Положение о флаге Санкт-Петербурга; Положение о Гербе Санкт-Петербурга

8. Воинские ритуалы

Теория: боевое Знамя, положение о Знамени; Знаменные группы; Представление Знамени.

Практика: Вынос Знамени; Склонение знамени; Смена у знамени; Относ знамени; Прохождение торжественным маршем в составе знаменной группы

9. Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении

Практика: Повороты на месте в одношереножном строю; Размыкание от середины строя/смыкание к середине; Размыкание вправо/ влево; Перестроение в двухшереножный строй и обратно; Строевые приемы в составе отделения в движении. Движение строевым шагом; Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении; Строевые приемы в составе отделения в движении. Изменение направления движения; Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении; Строевые приемы в составе отделения в движении. Исполнение строевой песни; Строевые приемы в составе отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения

10. Одиночная строевая подготовка

Практика: Выход из строя из 1-ой шеренги; Выполнение поворотов на месте; Повороты в движении; Выполнение воинского приветствия в движении; Подход к начальнику; Возвращение в строй; Выход из строя из 2-ой шеренги; Выполнение связки элементов строевых приемов

11. Огневая подготовка

Теория: Уход и хранение стрелкового оружия. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.

Практика: Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа; Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения с колена; Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.

12. Заключительное занятие.

Теория: Контрольный опрос по темам. Тестирование.

Практика: Зачет по практическим знаниям.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Набор в группу	2	04.09.19	
2	Набор в группу	2	07.09.19	
3	Набор в группу	2	11.09.19	
4	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.	2	14.09.19	
5	История образования и развития кадетства в России	2	18.09.19	
6	Основы строевой подготовки. Строевая выправка, строевые стойки, особенности построения	2	21.09.19	
7	Техника выполнения поворотов на месте в составе отделения	2	25.09.19	
8	Отмашка рук. Особенности техники выполнения	2	28.09.19	
9	Техника подъема и постановки ноги	2	02.10.19	
10	Техника движения на 2, 4 счета	2	05.10.19	
11	Выход военнослужащего из строя	2	09.10.19	
12	Подход к начальнику	2	12.10.19	
13	Воинская присяга	2	16.10.19	
14	Движение строевым шагом. Движение в колонну по 1-2-3	2	19.10.19	
15	Строевой Устав ВС РФ. Общие	2	23.10.19	

	положения			
16	Обязанности командиров и военнослужащих перед строем и в строю	2	26.10.19	
17	Строй и управления ими	2	02.11.19	
18	УФП. Стартовое ускорение до 30 метров	2	06.11.19	
19	Бег с низкого старта на 60 метров	2	09.11.19	
20	Бег с высокого старта на 60 метров	2	13.11.19	
21	Спринтерский бег	2	16.11.19	
22	Бег с низкого старта на 100 метров	2	20.11.19	
23	Бег с высокого старта на 100 метров	2	23.11.19	
24	Бег на скоростную выносливость.	2	27.11.19	
25	Техника бега на 200 метров	2	30.11.19	
26	Особенности техники бега на 400 метров.	2	04.12.19	
27	Эстафетный бег	2	07.12.19	
28	Бег в составе отделения на 1000 метров	2	11.12.19	
29	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2	14.12.19	
30	Медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	2	18.12.19	
31	Государственная символика. Положение о флаге РФ	2	21.12.19	
32	Положение о Гимне РФ	2	25.12.19	
33	Положение о Гербе РФ	2	28.12.19	
34	Положение о флаге Санкт-Петербурга	2	11.01.20	
35	Положение о Гербе Санкт-Петербурга	2	15.01.20	
36	Воинские ритуалы. Боевое знамя. Положение о знамени	2	18.01.20	
37	Знаменные группы	2	22.01.20	
38	Вынос Знамени	2	25.01.20	
39	Представление знамени	2	29.01.20	
40	Склонение знамени	2	01.02.20	
41	Смена у знамени	2	05.02.20	
42	Относ знамени	2	08.02.20	
43	Прохождение торжественным маршем в составе знаменной группы	2	12.02.20	
44	Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении. Повороты на месте в одношереножном строю	2	15.02.20	
45	Размыкание от середины строя/смыкание к середине	2	19.02.20	
46	Размыкание вправо/ влево	2	22.02.20	
47	Перестроение в двухшереножный	2	26.02.20	

	строй и обратно			
48	Строевые приемы в составе отделения в движении. Движение строевым шагом	2	29.02.20	
49	Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении	2	04.03.20	
50	Строевые приемы в составе отделения в движении. Изменение направления движения	2	07.03.20	
51	Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении	2	11.03.20	
52	Строевые приемы в составе отделения в движении. Исполнение строевой песни	2	14.03.20	
53	Строевые приемы в составе отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения	2	18.03.20	
54	Одиночная строевая подготовка. Выход из строя из 1-ой шеренги	2	21.03.20	
55	Выполнение поворотов на месте	2	25.03.20	
56	Повороты в движении	2	28.03.20	
57	Выполнение воинского приветствия в движении	2	01.04.20	
58	Подход к начальнику	2	04.04.20	
59	Возвращение в строй	2	08.04.20	
60	Выход из строя из 2-ой шеренги	2	11.04.20	
61	Выполнение связки элементов строевых приемов	2	15.04.20	
62	Огневая подготовка. Уход и хранение стрелкового оружия. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.	2	18.04.20	
63	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа.	2	22.04.20	
64	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа.	2	25.04.20	
65	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа.	2	02.05.20	
66	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения с колена.	2	06.05.20	
67	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения с колена.	2	13.05.20	
68	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения с колена.	2	16.05.20	

69	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.	2	20.05.20	
70	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.	2	23.05.20	
71	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.	2	27.05.20	
72	Заключительное занятие	2	30.05.20	

• **Содержание программы второго года обучения**

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.

2. Военно-историческая подготовка.

Теория: полководцы ВОВ; ордена и медали; карты сражений

3. Огневая подготовка

Теория: Устройство АК; Модификации АК; Устройство пневматической винтовки; Тактико-технические характеристики АК (ТТХ)

Практика: Разборка-сборка АК; Снаряжение магазина АК учебными патронами 5,45; Снаряжение магазина АК учебными патронами 7,62; Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа с упора; Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа без упора; Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения сидя с упором; Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.

4. Строевая подготовка

Теория: Строевые приёмы и движение с оружием: строевая стойка с оружием.

Практика: Выполнение приёмов с оружием на месте, повороты и движение с оружием; Повороты на месте в одношереножном строю; Размыкание/смыкание строя; Перестроение в двухшереножный строй и обратно; Строевые приемы в составе отделения в движении. Движение строевым шагом; Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении; Строевые приемы в составе отделения в движении. Изменение направления движения; Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении; Строевые приемы в составе отделения в движении. Исполнение строевой песни; Строевые приемы в составе отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения; Строевое слаживание подразделения.

5. Физическая подготовка

Практика: Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.; Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Передача палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места; Челночный бег 10x10м с учётом результата. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.; Техника метания гранаты. Медленный бег 6 мин.; Техника метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.; Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.; Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.; Техника метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.; Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.; Скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000 м на время.; Лазанье по канату на скорость; Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д); Лазанье по двум канатам; Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине,

брусьях.; Лазанье по канату; Опорный прыжок. Отжимания.; Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.; Комбинация из элементов на брусьях; Преодоление подъемов и препятствий; Легкая атлетика. Переменный бег до 10 мин.; Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м; Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.; Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.; Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.; Бег с переменной скоростью до 11 мин.; Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.; Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.

6. Заключительное занятие.

Теория: Контрольный опрос по темам. Тестирование.

Практика: Зачет по практическим знаниям.

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.	2	03.09.19	
2	Военно-историческая подготовка. Полководцы ВОВ	2	07.09.19	
3	Ордена и медали	2	10.09.19	
4	Карты сражений	2	14.09.19	
5	Огневая подготовка. Устройство АК	2	17.09.19	
6	Модификации АК	2	21.09.19	
7	Устройство пневматической винтовки	2	24.09.19	
8	Тактико-технические характеристики АК (ТТХ)	2	28.09.19	
9	Разборка-сборка АК	2	01.10.19	
10	Разборка-сборка АК	2	05.10.19	
11	Снаряжение магазина АК учебными патронами 5,45	2	08.10.19	
12	Снаряжение магазина АК учебными патронами 5,45	2	12.10.19	
13	Снаряжение магазина АК учебными патронами 7,62	2	15.10.19	
14	Снаряжение магазина АК учебными патронами 7,62	2	19.10.19	
15	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа с упора	2	22.10.19	
16	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа с упора	2	26.10.19	
17	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа без упора	2	29.10.19	
18	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения лежа без упора	2	02.11.19	
19	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения сидя с упором	2	05.11.19	
20	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения сидя с упором	2	09.11.19	
21	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.	2	12.11.19	

22	Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения стоя.	2	16.11.19	
23	Строевая подготовка. Строевые приёмы и движение с оружием: строевая стойка с оружием.	2	19.11.19	
24	Выполнение приёмов с оружием на месте, повороты и движение с оружием.	2	23.11.19	
25	Выполнение приёмов с оружием на месте, повороты и движение с оружием.	2	26.11.19	
26	Выполнение приёмов с оружием на месте, повороты и движение с оружием.	2	30.11.19	
27	Повороты на месте в одношереножном строю	2	03.12.19	
28	Размыкание/смыкание строя	2	07.12.19	
29	Размыкание/смыкание строя	2	10.12.19	
30	Размыкание/смыкание строя	2	14.12.19	
31	Перестроение в двухшереножный строй и обратно	2	17.12.19	
32	Строевые приемы в составе отделения в движении. Движение строевым шагом	2	21.12.19	
33	Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении	2	24.12.19	
34	Строевые приемы в составе отделения в движении. Повороты в движении	2	28.12.19	
35	Строевые приемы в составе отделения в движении. Изменение направления движения	2	31.12.19	
36	Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении	2	11.01.20	
37	Строевые приемы в составе отделения в движении. Перестроение в колонну по одному/по-два в движении	2	14.01.20	
38	Строевые приемы в составе отделения в движении. Исполнение строевой песни	2	18.01.20	
39	Строевые приемы в составе отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения	2	21.01.20	
40	Строевое слаживание подразделения.	2	25.01.20	
41	Строевое слаживание подразделения.	2	28.01.20	
42	Строевое слаживание подразделения.	2	11.01.20	
43	Физическая подготовка. Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	2	01.02.20	
44	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Передача палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	2	04.02.20	
45	Челночный бег 10x10м с учётом результата. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	2	08.02.20	
46	Техника метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	2	11.02.20	

47	Техника метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.	2	15.02.20	
48	Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	2	18.02.20	
49	Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	2	22.02.20	
50	Техника метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	2	25.02.20	
51	Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	2	29.02.20	
52	Скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000 м на время.	2	03.03.20	
53	Лазанье по канату на скорость	2	07.03.20	
54	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	2	10.03.20	
55	Лазанье по двум канатам	2	14.03.20	
56	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине, брусьях.	2	17.03.20	
57	Лазанье по канату	2	21.03.20	
58	Опорный прыжок. Отжимания.	2	24.03.20	
59	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2	28.03.20	
60	Комбинация из элементов на брусьях	2	31.03.20	
61	Преодоление подъемов и препятствий	2	04.04.20	
62	Легкая атлетика. Переменный бег до 10 мин.	2	07.04.20	
63	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	2	11.04.20	
64	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	2	14.04.20	
65	Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	2	18.04.20	
66	Техника прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	2	21.04.20	
67	Бег с переменной скоростью до 11 мин.	2	25.04.20	
68	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	2	28.04.20	
69	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	2	02.05.20	
70	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	2	05.05.20	
71	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	2	12.05.20	
72	Заключительное занятие	2	16.05.20	

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1 год обучения					
1	Набор в группу	Беседа	Лекция Диспут	Таблицы Фотографии Видеофильмы	-
2	Вводное занятие	Беседа Лекция	Учебные дискусии Лекция	Таблицы Схемы	-
3	История образования и развития кадетства в России	Лекция	Учебные дискусии Лекция Диспут	Таблицы Схемы	Тестирование Зачет
4	Основы строевой подготовка	Лекция Тренировка Занятие-игра	Игры Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
5	Строевой Устав ВС РФ.	Лекция	Учебные дискусии Лекция Диспут	Таблицы Схемы	Тестирование Зачет
6	УФП	Лекция Тренировка	Тренинг Игра Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов
7	Государственная символика	Лекция	Учебные дискусии Лекция Диспут	Таблицы Схемы	Тестирование Зачет
8	Воинские ритуалы	Лекция Тренировка Занятие-игра	Учебные дискусии Лекция Диспут Игры Упражнения	Таблицы Схемы Памятки	Тестирование Зачет Сдача нормативов Соревнования
9	Одиночная строевая подготовка	Лекция Тренировка Занятие-игра	Игры Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
10	Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении	Лекция Тренировка Занятие-игра	Игры Упражнения	Таблицы Памятки	Зачет Сдача нормативов Соревнования
11	Огневая подготовка	Лекция Тренировка	Тренинг Игра Наблюдение Работа по образцу	Таблицы Схемы Плакаты Фотографии Модели	Сдача нормативов Соревнования
12	Заключительное занятие	Лекция Тренировка	Наблюдение Тестирование Взаимопроверка Упражнения	Плакаты Схемы	Зачет Сдача нормативов

Материально — техническое оснащение:

1. Атласы и планы.
2. Комплект специального оборудования на 15 человек.
3. Учебное знамя
4. Уставы ВС РФ
5. Комплект специального оборудования
6. Пневматические винтовки
7. Макеты АК и магазинов АКМ

Список литературы

Список литературы для учащихся.

1. Н.В.Мазыкина «Вперед юноармейцы»М. Минобразование, 2002г.
2. Пруха Карел «Военизированные игры на местности» М. ДОСААФ, 1979г
3. А.Г.Маслов, В.Н Латчук, ОБЖ, комплект учебников, М. Дрофа, 1999г.
4. А.Г.Маслов «Школа безопасности» .М.,ГИЦ, 2000г.
5. Цвилюк Г. «Школа безопасности».М.,Образование, 1997г.
6. Мишин Н.В. ОБЖ, комплект учебников, М. АСТ, 2000г.
7. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
8. М.И. Гоголев «Основы медицинских знаний учащихся», М. !Просвещение», 1991 г.
9. О.Е. Шарова «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами»

Список литературы для педагога.

1. Стемпинская Я. Первая помощь при несчастных случаях», М.,ФИС, 1998 г.
2. Баленко СВ. «Школа выживания» 1992г.
3. Библиотечка по защите населения от "Часовник", М., Папирус, 1998г.
4. Волович В.Г. «Человек в экстремальных условиях среды» М., Мысль, 1980г.
5. Волович В.Г. «С природой один на один» М., Воениздат, 1989г.
6. ГостюшкинА.В. «Азбука выживания» М., Знание, 1996г.
7. ГостюшкинА.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций, М., Зеркало. 1994г
8. Анатолий Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций», Издательство «Зеркало», М. 1994 г.
9. Трайнев В.А. Методы игрового обучения и интенсивные учебные процессы., М.