

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Муниципальное учреждение отдел образования
Администрации Тарасовского района
Ростовской области
МБОУ Колушкинская СОШ

РАССМОТРЕНО руководитель ШМС	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор школы
Бахмут Л.А. протокол № 1 от «30» августа 2023г.	Горбанева В.А. от «30» августа 2023г.	Недодаев А.Е. приказ № 99 от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности ВСПК «Беркут»

Уровень общего образования (класс) – **основное, среднее общее (7-11 классы)**
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - **34**

Учитель: **Панченко Дмитрий Витальевич**
(ФИО)

Программа курса ВСПК «Беркут» разработана на основе примерной программы Дополнительного Образования по добровольной подготовке граждан к военной службе. «Рекомендована для образовательных учреждений основного общего, среднего (полного) общего образования, образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования в Ростовской области

2023-2024 учебный год

Раздел 1. «Пояснительная записка».

Программа курса ВСПК «Беркут» разработана на основе примерной программы Дополнительного Образования по добровольной подготовке граждан к военной службе. «Рекомендована для образовательных учреждений основного общего, среднего (полного) общего образования, образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования в Ростовской области».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности».
6. Учебный план МБОУ Колушкинской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год.
7. Рабочая программа разработана на основе: примерной программы по ОБЖ 8-11 класс.
8. Программа первого года обучения рассчитана на 35 часов. Занятия проводятся с учащимися 7-11-го классов МБОУ Колушкинской СОШ с минимальным охватом 10-15 учащихся, 1 раза в неделю по 1 часу в помещении учебного класса «Основ безопасности жизнедеятельности», на спортивной площадке и в спортивном зале школы.

Формами итогового контроля является: участие обучающихся в месячнике оборонно-массовой и спортивной работы, участие в соревнованиях:

патриотических объединений района, и в спартакиаде допризывной молодёжи Тарасовского района.

Общая характеристика направления подготовки.

Цель подготовки – создание военно-спортивного кружка, способного эффективно осуществлять подготовку молодежи к службе в армии, а также решать проблемы занятости и досуга молодёжи. Военно-профессиональная ориентация учащихся, целенаправленная подготовка к военной службе, духовное и физическое развитие личности. Формирование сознательного отношения к необходимости обороны государства, изучением особенностей правового статуса военнослужащих в обществе, формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

Задачи подготовки:

1. Пропаганда внутренней и внешней политики государства.
2. Разъяснение идей о защите Отечества.
3. Формирование у молодёжи морально-психологических и других качеств личности, необходимых для успешного прохождения военной службы и защиты своей Родины.
4. Пропаганда боевых и трудовых традиций российского народа, его армии, раскрытие героизма и самоотверженности на благо страны. Воспитание у молодёжи гордости за подвиги старшего поколения и стремления подражать им.
5. Воспитание у юношей и девушек любви к Родине и Вооружённым Силам, уважения ратного труда воинов, веры в силу и непобедимость российского оружия.
6. Воспитание физически сильной, закалённой, психологически и морально устойчивой молодёжи, способной преодолевать трудности.
7. Овладение начальными военными и военно-техническими знаниями и навыками.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на обучения

ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школы, с изучением отдельных предметов значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей и в Федеральных Государственных образовательных стандартах второго поколения, которые я взял за основу в предлагаемой мною программе.

Учитывая психолого-физиологические особенности детей поступающих в общеобразовательную школу, целью данной программы внеурочной деятельности является создание условий к обучению учащихся 7-11 классов, формированию основ к ЗОЖ, формирование устойчивых мотивов к занятиям физической культурной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Общий объем программы – 34 часа по 1 часу в неделю.

Средняя наполняемость группы – 10-15 человек.

Продолжительность обучения - 1 год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

В соответствии со школьным годовым учебным планом на проведение занятий в 7-11 классе распределено 34 часа.

Раздел 2. «Планируемые результаты освоения учебного предмета».

В результате изучения программы внеурочной деятельности учащиеся должны освоить:

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по курсу «ОФП» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа «внеурочной деятельности» направлен на реализацию следующих принципов:

- принцип вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

- Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

- Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Данная программа направлена на, взаимосвязанные между собой, спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность

Для более качественного освоения предметного содержания данной программы рекомендуется внеурочные занятия подразделять на три типа.

На занятиях *с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению организации досуга с использованием ранее изученного материала (игры с мячом).

Занятия *образовательно-предметной направленности* используются для обучения практическому материалу (правильной постановке рук при передаче и ловле мяча, броски из разных исходных положений, ловля мяча после перемещения, и др.).

Занятия *образовательно-тренировочной направленности* используются для развития физических качеств. Формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Программа внеурочной деятельности по военно - спортивному направлению предназначена для обучающихся 7-11 классов, с учётом реализации её учителями, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми. Данная программа составлена в соответствии с

возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

7-11 класс -35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузкой обучающихся.

Требования к результатам освоения учебного предмета учащегося 7-11 класса.

Ученик научится:

- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Основам медицинских знаний и здорового образа жизни

Ученик научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;

Выпускник получит возможность научиться:

использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Ученик научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;

Ученик получит возможность научиться:

- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

Раздел 3. «Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в учебном плане».

Образование в основной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В основной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Вторая ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности, формированию основ к ЗОЖ и адаптацию к обучению, а уже потом на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Основные события военной истории государства.

Битва на Чудском озере. Куликовская битва. Полтавское сражение. Бородинское сражение. Оборона Севастополя. Гангутское сражение. Брусиловский прорыв.

Правовые основы организации обороны.

Конституция об обороне страны. Понятие и принципы военного управления. Военная обязанность и формы её реализации.

Военная служба – особый вид государственной службы. Правовое положение военнослужащих. Порядок и прохождения военной службы.

Обеспечение правопорядка в Вооруженных Силах.

Законность и дисциплина. Право жалобы - как средство обеспечения законности. Контроль за исполнением законов.

Военные суды. Военная прокуратура. Организация и задачи военно-юридической службы.

Ориентирование на местности без карты.

Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам. Практические занятия на местности.

Движение по азимуту. Азимут и его определение. Тренировка в определении сторон горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы.

Первая медицинская помощь.

Первая медицинская помощь при ранении. Способы временной остановки кровотечения. Понятие о повязке и перевязке.

Понятие о переломах костей и их признаки. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь при обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Санитарно-гигиенические мероприятия.

Гигиена тела, жилища, продуктов питания, одежды. Режим труда и отдыха. Инфекционные болезни.

Порядок эвакуации раненых.

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

Материальная часть автомата Калашникова.

Назначение, боевые свойства, общее устройство, принцип работы автомата. Последовательность неполной разборки и

сборки автомата. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. Подготовка автомата и патронов к стрельбе. Возможные задержки. Снаряжение магазина патронами и заряжание автомата.

Малокалиберная винтовка.

Устройство винтовки. Порядок ее заряжания. Особенности изготовления, производства стрельбы, разряжение. Практические стрельбы в тире.

Основы стрельбы.

Основы прицеливания. Производство стрельбы. Порядок выполнения начального учебного упражнения. Курс стрельб. Его назначение. Меры безопасности.

Стрельба из автомата с места по неподвижным целям.

Снаряжение магазина. Изготовка к стрельбе лежа с упора. Выполнение учебного упражнения. Прекращение стрельбы, разряжение оружия. Совершенствование навыков.

Основы туристической подготовки.

Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви. Правила передвижения по маршруту. Основные правила узлов безопасности. Способы вязки.

Основные элементы туристической подготовки.

Выбор места для бивака. Разбивка лагеря. Сбор дров, обеспечение водой, её очистка (обеззараживание),

оборудование кострового места и места ночлега. Приготовление пищи на костре.

Способы преодоления препятствий.

Подручные способы преодоления препятствий.

Теоретические занятия.

История рукопашного боя. Формы национальной системы рукопашного боя. Развитие рукопашного боя в Российской Федерации.

Общефизическая подготовка.

Строевые упражнения. Приемы. Построения и перестроения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног. Обучение расслаблению и напряжению, правильному дыханию. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Развитие равновесия. Лазанье, метание и ловля. Поднимание и переноска груза. Переползание. Кувырки. Перекаты. Перевороты. Прыжки с места, с разбега, в длину, в окно, со скакалкой. Бег. Перешагивание.

Техническая подготовка.

Стойки. Изготовка к бою. Передвижения без оружия, с оружием. Самостраховка. Защита от нападения. Приемы нападения.

Тактическая подготовка.

Работа в одиночку. против одного, двух, группы. Группы против группы. Стенка на стенку. Кулачный бой. Основные элементы специальной подготовки.

Психологическая подготовка.

Основы миропонимания. Внутренний мир и мировоззрение человека. Безопасность духовной в физической жизнедеятельности человека.

При реализации образовательной программы по рукопашному бою основное внимание предлагается сосредоточить на приобретение слушателями навыков защиты от атакующего действия противника и самосохранения в различных условиях жизни.

Раздел 4. «Тематическое планирование».

№ п/п	Наименование темы.	Ключевые воспитательные задачи	Методы и формы работы	Количество часов
1	Военная история Отечества	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	Информационно-рецептивный, коллективная, киноурок.	6
2	Основы военного законодательства	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их	Проблемное изложение, групповая, репортаж.	3

		познавательной деятельности;		
3	Военная топография	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Проблемное изложение, звеньевая, беседа.	4
4	ПМП в разных случаях жизни	работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Репродуктивный, в парах, практический.	7
5	Стрелковая подготовка	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Объяснительно-иллюстративный, индивидуальная, практикум.	5
6	Туристическая подготовка	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	Моделирование ситуации, групповая, семинар.	6 6
7	Приёмы самозащиты	одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	Объяснительно-иллюстративный, в парах, практикум.	3
	Всего часов:			34

«Календарно-тематическое планирование».

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически
1.	Основные события военной истории государства. Битва на Чудском озере.	1	07.09.	
2.	Куликовская битва.	1	14.09.	
3.	Полтавское сражение. Бородинское сражение.	1	21.09.	
4.	Гангутское сражение, Брусиловский прорыв.	1	28.09.	
5.	Оборона Москвы, Ленинграда.	1	05.10.	
6.	Оборона Ростова на – Дону, Севостополя.	1	12.10	
7.	Основы военного законодательства Конституция об обороне страны. Понятие и принципы военного управления.	1	19.10.	
8.	Воинская обязанность и формы её реализации. Военная служба – особый вид государственной службы.	1	26.10.	
9.	Правовое положение военнослужащих. Порядок прохождения военной службы.	1	09.11.	

10.	Военная топография Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам. Практические занятия на местности.	1	16.11.	4
-----	--	---	--------	----------

11.	Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам.	1	23.11.	
12.	Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам. День герба РФ.	1	30.11.	
13.	Азимут и его определение. Тренировка в определении сторон горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы. Движение по азимуту.	1	07.12.	
14.	Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при ранении.	1	14.12.	
15.	Способы временной остановки кровотечения.	1	21.12.	
16.	Понятие о повязке и перевязке.	1	28.12.	
17.	Понятие о переломах костей и их признаки.	1	11.01.	
18.	Понятие о переломах костей и их признаки. Травматический шок и его профилактика.	1	18.01.	
19.	Первая помощь при обморожениях, тепловом и солнечном ударе	1	25.01.	
20.	Первая помощь при обморожениях, тепловом и солнечном ударе	1	01.02.	
21.	Стрелковая подготовка Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство, принцип работы автомата. День Российской науки	1	08.02.	
22.	Последовательность неполной разборки и сборки автомата.	1	15.02.	

23.	Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. Подготовка автомата и патронов к стрельбе.	1	22.02.	
24.	Основы стрельбы. Основы прицеливания. Производство стрельбы. Порядок выполнения начального учебного упражнения. Курс стрельб. Его назначение. Меры безопасности.	1	29.02.	
25.	Снаряжение магазина. Изготовка к стрельбе лежа с упора. Выполнение учебного упражнения. Прекращение стрельбы, разряжение оружия. Совершенствование навыков.	1	07.03.	
26.	Туристическая подготовка Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви.	1	14.03.	
27.	Правила передвижения по маршруту.	1	21.03.	
28.	Основные правила узлов безопасности. Способы вязки.	1	04.04.	
29.	Выбор места для бивака. Разбивка лагеря. Сбор дров, обеспечение водой, её очистка (обеззараживание),оборудование кострового места и места ночлега.	1	11.04.	
30.	Лекарственные травы, съедобные и не съедобные растения.	1	18.04..	
31.	Способы преодоления препятствий. Подручные способы преодоления препятствий.	1	25.04.	

32.	<p align="center">Приёмы самозащиты Теоретические занятия.</p> <p align="center">История рукопашного боя. Формы национальной системы рукопашного боя. Развитие рукопашного боя в Российской Федерации.</p>	1	02.05.	
33.	<p>Стойки. Изготовка к бою. Передвижения без оружия, с оружием. Самостраховка. Защита от нападения. Приемы нападения. Основные элементы специальной подготовки.</p>	1	16.05.	
34-	<p>Специальная физическая подготовка: развитие равновесия. Лазанье, метание и ловля. Поднимание и переноска груза. Переползание. Кувырки. Перекаты. Перевороты.</p>	1	23.05.	

