

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

**Военно-патриотический клуб «Медведи»**

**Уровень программы - стартовый**

**Год обучения – 2024-2025**

**Педагог дополнительного образования - Ерохин Вадим Игоревич**

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			<b>20</b>	<b>Раздел 1. Общефизическая подготовка</b>		
1.1		1	Групповая	1	Основы гигиены и закаливания	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
			Групповая	1	<b>Методы развития выносливости:</b> 1) интервальный; 2) повторно-переменный; 3) сопряженных воздействий; 4) соревновательный; 5) круговой.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
1.2		2	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		3	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на	МБОУ СОШ №1	Практическая работа

				гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.			
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		4	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
	октябрь	1	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа

		2	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		3	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		4	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной	МБОУ СОШ №1	Практическая работа

				выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.				
	ноябрь	1	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
		2	Групповая	1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
			Групповая	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
2					4	<b>Раздел 2. Строевая подготовка.</b>		
		3	Групповая	1	Строй, понятие строя, фланги, колонна.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний	
		Групповая	1	Одиночные строевые упражнения на месте, строевые упражнения в движении, повороты,	МБОУ СОШ №1	Практическая работа		

					отработка строевого шага (без оружия).		
		4	Групповая	1	Одиночные строевые упражнения на месте, строевые упражнения в движении, повороты, отработка строевого шага (с оружием).	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении (с оружием, без оружия)	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
3				6	<b>Раздел 3. Основы выживаемости</b>		
	декабрь	1	Групповая	1	Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травматизме (при травмах, переломах, ушибах).	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
			Групповая	1	Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях. Выживание в различных географических и климатических условиях.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		2	Групповая	1	Первая медицинская помощь при ожогах, отравлении. Первая медицинская помощь при травмах, переломах, ушибах.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Первая медицинская помощь при утоплении, ранениях.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		3	Групповая	1	Защита от оружия массового поражения.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа

			Групповая	1	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные и лекарственные растения, следопытство.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
4				5	<b>Раздел 4. Ориентирование, топография.</b>			
		4	Групповая	1	Стороны света, азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру. Ориентирование по компасу и окружающим предметам. Пары шагов.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний	
			Групповая	1	Измерение расстояний в парах шагов; выход в точку по азимуту и расстоянию. Определение времени по компасу.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
	январь	1	Групповая	1	Определение точки стояния в лесистой местности. Ориентирование по компасу. Прохождение маршрута по азимуту и расстоянию.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
			Групповая	1	Ориентирование по окружающим предметам. Чтение карт, ориентирование по ним.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
		2	Групповая	1	Прокладка маршрута	МБОУ СОШ №1	Практическая работа	
5					10	<b>Раздел 5. Огневая подготовка.</b>		

		Групповая	1	Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире. Инструктаж по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		3 Групповая	1	Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		Групповая	1	Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, методика дыхания стрелка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		4 Групповая	2	Тренировка в технике стрельбы (прицеливании, дыхании, нажатий на спусковой крючок, координации).	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
	февраль	1 Групповая	2	Тренировка в стрельбе на кучность. Результат.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		2 Групповая	2	Тренировка в стрельбе на кучность. Результат.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		3 Групповая	1	Тренировка в стрельбе на кучность. Результат.	МБОУ СОШ №1	Практическая работа

6				8	<b>Раздел 6. История Вооруженных Сил и силовых структур России.</b>	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		Групповая		1	История и традиции Вооруженных Сил и силовых структур России, символы воинской чести. (Древняя Русь, Московское государство, Императорское государство)	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		4	Групповая	1	История и традиции Вооруженных Сил и силовых структур России, символы воинской чести.(в период СССР)	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
			Групповая	1	История и традиции Вооруженных Сил и силовых структур России, символы воинской чести.( период 1991г.- 2010г.)	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		1	Групповая	1	Основы обороны и безопасности государства.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
	март		Групповая	1	Назначение, состав, принципы строительства, виды, боевые возможности ВС и ССО России на современном этапе.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		2	Групповая	1	Основополагающие документы, определяющие основные положения по оборонеспособност и и безопасности государства.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний

			Групповая	1	Общие положения о воинской обязанности, законы РФ о воинской обязанности и военной службе.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		3	Групповая	1	Структура, боевые возможности, техника и вооружение ВС РФ (ВМФ).	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
7				9	<b>Раздел 7. РХБЗ</b>		
			Групповая	1	Химическое и биологическое оружие и способы защиты от него. Ядерное оружие и его поражающие факторы.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
		4	Групповая	1	Средства индивидуальной и коллективной защиты	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
			Групповая	1	Отработка норматива №1	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
	апрель	1	Групповая	2	Отработка норматива №1	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		2	Групповая	2	Отработка норматива №4а	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		3	Групповая	2	Отработка норматива №4б	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
8				10	<b>Раздел 8. Туристическая подготовка.</b>		
		4	Групповая	1	Организация и подготовка к туристическим походам.	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний

			Групповая	1	Организация бивака	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
	май	1	Групповая	1	Ориентирование на местности	МБОУ СОШ №1	Проверка знаний
			Групповая	1	Снаряжение туриста	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		2	Групповая	2	Организация бивака	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		3	Групповая	1	Питание в туристическом походе	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
			Групповая	1	Ориентирование на местности	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
		4	Групповая	2	Ориентирование на местности	МБОУ СОШ №1	Практическая работа
<b>ИТОГО</b>				<b>72</b>			