

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации города Дивногорска

МБОУ СОШ №9 г. Дивногорск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Я - патриот»

для обучающихся 4-9 классов

Дивногорск 2023-2024 уч. год

Пояснительная записка.

Военно-патриотическое воспитание — многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Патриотическое воспитание сегодня – это социальная потребность нашего общества. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Военно - патриотическое направление «Я Патриот» является тем механизмом, который создает особую атмосферу братства, содружества, взаимопомощи, что способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Программа военно-патриотического направления разработана в соответствии с Конституцией РФ ст.28, ст. 29 (о свободе совести и свободе информации), федеральным законом «Об образовании», Международной конвенцией «О правах ребенка» 1989 г., «Всеобщей декларацией прав ребенка», государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2010-2015 годы»

Программа определяет содержание, основные пути развития военно-патриотического воспитания в МБОУ СОШ№9 и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности.

Программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий на воспитанников патриотического направления.

Программа военно-патриотического направления имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем.

Актуальность проблемы патриотического воспитания детей и молодежи на сегодняшний день очевидна.

Новые идеологические установки приводят к изменению современной школы. Эти изменения требуют нового подхода в формировании патриотического и гражданского сознания обучающихся. Развивающемуся обществу нужны не только современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые самостоятельно могут принимать решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способы к

сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, но и горячо любящие свою Родину, свой родной край, способные защищать Отчизну.

Педагогические ценности, анализ материалов (нормативные документы, анкеты детей, учителей, родителей) позволяют определить образ учащегося: наш выпускник – гражданин России, способный, эффективно адаптируясь, свободно самоопределяться и самореализовываться в культурном и социальном пространстве на основе сложившейся системы ценностных ориентаций и нравственных позиций, опирающихся как на национальные, так и общечеловеческие ценности.

Поэтому военно-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Воспитание патриотизма – это неустанная работа по созданию у школьников чувства гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого. **Истинный патриотизм** – это такое нравственное качество, которое включает в себя:

- чувство привязанности к тем местам, где человек родился и вырос;
- уважительное отношение к языку своего народа;
- осознание долга перед Родиной, отстаивание её чести и достоинства, свободы и независимости (защита Отечества);
- проявление гражданских чувств и сохранение верности Родине;
- гордость за своё Отечество, за символы государства, за свой народ;
- уважительное отношение к историческому прошлому Родины, своего народа, его обычаям и традициям;
- ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее, выраженное в стремлении посвящать свой труд, способности укреплению могущества и расцвету Родины;
- гуманизм, милосердие, общечеловеческие ценности.

Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою нераздельность, неразрывность с Отечеством.

Большое внимание в работе с воспитанниками уделяется военно-патриотическому воспитанию, в основе которого лежит принцип реализации базовых потребностей личности: ***быть здоровым, потребность в безопасности, общении, уважении и признании, самоуважении и самореализации, потребности в поиске смысла, в творчестве, красоте, духовности.***

В современной социокультурной ситуации особенно актуализировались вопросы военно-патриотического воспитания, потому что формируется чувство патриотизма, сознания активного гражданства, обладающего политической культурой и мышлением, способностью

самостоятельно сделать свой выбор. Кроме того, военная служба для большинства юношей является экстремальной ситуацией в жизни. Поэтому психологическая подготовка и знание основ военного дела помогает молодым людям быстрее адаптироваться к суровым условиям армейской службы и тем самым смягчить стрессовую ситуацию. Небезразлична нравственная позиция молодёжи, которой государство может доверить защиту Отечества.

Цель: создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

обучающие задачи:

- | развивать чувство патриотизма в процессе изучения истории и традиций российской армии, героического прошлого России;
- | повышать интерес к военному делу, к совершенствованию знаний, умений и навыков.

развивающие задачи:

- | Развивать творческую активность, стремление к творческой деятельности воспитанников;
- | содействовать развитию патриотических качеств личности, его уважения к культурному и историческому прошлому России, родного края;
- | формировать навыки здорового образа жизни и негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам;

воспитательные задачи:

- | воспитывать высокую социальную активность, гражданскую ответственность, духовность, нравственные ценности;
- | воспитывать уважение к чести и достоинству человека;
- | формировать личность воспитанника кадета через усвоение этических и нравственных норм, развитие определенного уровня эрудиции;
- | развивать культуру межличностных отношений воспитанников, формировать интерес к внутреннему миру человека.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 10-16 лет

Именно в этом возрасте у подростков появляется особая восприимчивость к усвоению способов, норм поведения взрослого человека, общая активность, готовность включаться в разные виды деятельности со взрослыми и сверстниками, стремление подростка на основе мнения другого человека (сверстника, педагога) осознать себя как личность, оценить себя с точки зрения требования другого человека и своих внутренних требований, потребность в самовыражении и самоутверждении.

Программа состоит из нескольких блоков и представлена по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определённый минимум умений и навыков.

Форма занятий - групповая. Комплектование групп осуществляется на основе добровольного выбора подростком направления.

Определение уровня знаний и умений воспитанников проходит по трем параметрам: низкий (поверхностные знания), средний (имеет устойчивые знания и практические навыки), высокий (имеет глубокие теоретические знания и практические умения и умеет применить их на практике).

Итоговая аттестация проводится в конце курса обучения.

Планируемый результат:

Благодаря формированию и развитию у подростков таких важнейших социально значимых качеств, как **любовь к Отечеству, ответственность, чувство долга, верность традициям, стремление к сохранению и преумножению исторических и культурных ценностей, готовность к преодолению трудностей**, намного возрастут ее возможности к активному участию в решении важнейших проблем общества в различных сферах его деятельности, в том числе в воинской и в других, связанных с ней видах государственной службы.

1.Расширен кругозор воспитанников в областях: история Отечества, военные и культурные традиции страны.

2.Воспитанники овладели теоретическими знаниями и приобрели практические навыки по оказанию первой медицинской помощи, Общей физической подготовки, строевой подготовке, силовой подготовки рукопашному бою.

3.Сформирована активная гражданская позиция воспитанников, уважение к истории своей страны, ее героическому прошлому, чувство гордости за свою страну.

4. Привиты навыки здорового образа жизни

5. Сформированы навыки бесконфликтных межличностных отношений, жизни в коллективе.

6. Развитие личностных качеств – каждый ощущает себя личностью

Содержание раздела

«Строевая подготовка»

***Общие положения.**

Строй и управление ими. Обязанности воспитанников перед построением и в строю.

***Строевая стойка. Повороты на месте.**

Порядок выполнения команд: «Становись» или «Смирно». Действия по команде «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте: « Напра – ВО», «Нале- ВО», «Кру – ГОМ».

***Строевой шаг. Повороты в движении.**

Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: : « Напра – ВО», «Нале- ВО», «Кругом – МАРШ».

***Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.**

Выполнение воинского приветствия на месте в не строя, без головного убора и с надетым головным убором.

Выполнение воинского приветствия в движении в не строя.

Выполнение воинского приветствия при обгоне начальника (старшего).

***Развернутый строй отделения, взвода.**

Развернутый строй одношереножный, двушереножный, развернутый строй отделения и взвода. Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание влево, вправо.

***Походный строй отделения, взвода.**

Походный строй отделения (взвода) в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три.

Перестроение отделения (взвода) из развернутого строя в колонну. Перестроение отделения (взвода) на месте и в движении.

***Выход из строя и возвращение в строй.**

Команды для выхода из строя и возвращения в строй. Порядок действий с оружием и без оружия.

***. Подход к начальнику и отход от него.**

Порядок подхода к начальнику вне строя с оружием и без оружия.

Порядок отхода от начальника с оружием и без оружия.

. Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы.

Содержание раздела

«История Отечества (теоретические знания)»

***Введение. Русская земля – Отечество героев**

Федеральный закон Российской Федерации «О днях воинской славы (победных днях) России»

***День снятия блокады города Ленинград (1944 год)**

Блокада Ленинграда. Дорога жизни. Дети в блокадном Ленинграде. Фотохроника.

***. Сталинградская битва (1943 год)**

2 февраля — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год). Просмотр документального фильма.

*** День победы русских полков в Куликовской битве (1380 год)**

Татаро-монгольское иго. 21 сентября — День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год).

*** Полтавская битва – 10 июля 1709 год**

Северная война со шведами. Полтавская битва. Ход. Значение.

***Бородинское сражение 1812 года.**

Отечественная война 1812 г. 8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812 год).

*** Битва под Москвой (1941 год)**

5 декабря — День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год). Начало, ход, исход сражения. Значение.

*** Курская битва (1943 год)**

23 августа — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 год). Танковое сражение. Просмотр документального фильма.

***День защитника Отечества.**

23 февраля — День победы Красной армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 год) — День, защитников Отечества.

***Города герои.**

***Боевая техника**

***Боевое оружие**

***Награды**

***Песни Великой Отечественной войны**

Содержание раздела

«Рукопашный бой»

1 ЭТАП. ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПАДЕНИИ

1.Кувырок вперед

2. Кувырок назад

3.Кувырок через плечо

4.Падение на бок

5.Падения на спину

6.Падения вперед

2 ЭТАП. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО И НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ (УДАРЕ) НОЖОМ

При угрозе (ударе) сбоку

При угрозе (ударе) спереди тычком

При угрозе (ударе) снизу

При угрозе (ударе) сверху

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ ПИСТОЛЕТОМ

При угрозе в упор сбоку

При угрозе в упор спереди.

При угрозе в упор сзади.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ СПЕРЕДИ.

От захватов запястья.

От захватов горла, одежды на груди

От обхвата туловища без рук.

От обхвата туловища с руками.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ СЗАДИ.

От захвата за шею (горло).

От обхвата шеи.

От обхвата туловища без рук.

От обхвата туловища с руками

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ СБОКУ.

От захвата за горло.

От обхвата шеи.

ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РУКОПАШНОГО БОЯ

КОМПЛЕКС 32 (без оружия на 8 счетов)

Исходное положение- строевая стойка

1. С шагом назад изготовиться к бою
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо
3. Выполнить удар правой ногой прямо вперед
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

КОМПЛЕКС 33 (с оружием на 8 счетов)

Исходное положение - строевая стойка

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
2. Выполнить отбив стволom автомата вправо и тычок стволom вперед с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой ногой назад выполнить отбив стволom автомата влево
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад выполнить защиту автоматом от удара снизу
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед, прямо и рубящий удар стволom слева направо
8. С шагом правой ногой назад, с поворотом направо принять строевую стойку

Содержание раздела

«Медицина(оказание до врачебной помощи)»

- * Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.
- * Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций.
- * Первая медицинская помощь при инсульте.
- * Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
- * Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.
- * Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме.
- * Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, профилактика подобных травм.
- * Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины и признаки клинической смерти

* Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких

* Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки и жгута

Содержание раздела

«Основы знаний о физической культуре»

* Польза физических упражнений на организм человека.

* Комплекс общих развивающих упражнений для разминки.

* Понятие физическая культура, Польза утренней гимнастики.

* Здоровый образ жизни . Факторы определяющие здоровый образ жизни

Содержание раздела

«ОФП (общая физическая подготовка)»

Общая физическая подготовка (ОФП) термин, который относится к уровню спортивной формы, которая является продолжением абсолютной силы. процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой(базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в вы-бранной сфере деятельности или виде спорта.

Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы

природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Содержание раздела

КСУ (комплекс силовых упражнений)

Подтянутся	Подъем прямых ног к перекладине из положения виса	Подъем с переворотом	Подъем силой
------------	---	----------------------	--------------

Эти все упражнения выполняются последовательно, друг за другом.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Раздел программы	Кол-во часов в год	I Полугодия	II
			Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март, апрель, май
1	История Отечества (теоретические знания)	8	3	5
2	Основы общей культуры	В процессе занятий		
3	Строевая подготовка	15	9	6
3	КСУ (комплекс силовых упражнений)	10	6	4
4	Рукопашный бой	14	9	5
5	Основы знаний о физической культуре	6	3	3
6	ОФП (общая физическая подготовка)	10	6	4
7	Медицина(оказание до врачебной помощи)	7	3	4
Итого:		70	39	31

Тематическое планирование I полугодие

№	Тема занятия	Кол-часов	Основные элементы содержания, их отработка
История Отечества (теоретические знания) - 3ч			
1	Русская земля – Отечество героев	1	Знать: историю Отечества <i>Федеральный закон Российской Федерации «О днях воинской славы (победных днях) России»</i>
2	День снятия блокады города Ленинград (1944 год)	1	Знать: историю Отечества. <i>Блокада Ленинграда. Дорога жизни. Дети в блокадном Ленинграде. Фотохроника</i>

3	Битва под Москвой (1941 год)	1	Знать: историю Отечества. 5 декабря — День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год). Начало, ход, исход сражения. Значение.
Строевая подготовка - 9ч			
4	Общие положения строевого устава Вооружённых сил РФ	1	Знать: строи и управление ими. Обязанности воспитанников перед построением и в строю.
5-6	Строевая стойка. Повороты на месте.	2	Знать: Порядок выполнения команд: «Становись» или «Смирно». Действия по команде «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте: «Напра – ВО», «Нале- ВО», «Кру – ГОМ».
7-8-9	Строевой шаг. Повороты в движении.	3	Уметь: Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: : «Напра – ВО», «Нале- ВО», «Кругом – МАРИШ».
10-11-12	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Строевая слаженность подразделений.	3	Уметь: Выполнение воинского приветствия в движении в не строя.
КСУ (комплекс силовых упражнений) - 6 ч			
13-14	Техника выполнения подтягивания на высоком турнике.	2	Знать : технику выполнения подтягивания Уметь: подтягиваться на высокой перекладине
15-16	Техника выполнения подъем с переворотом и поднимание ног к перекладине.	2	Уметь: выполнять подъем с переворотом ,и поднимание ног к перекладине
17-18	Техника выполнения силовой выход на одну руку.	2	Знать : технику выхода силой на одну руку.

			Уметь: <i>выходить силой на одну руку.</i>
Рукопашный бой - 9ч			
19	Элементы акробатики и техника безопасности при падении	1	Уметь: <i>1.Кувырок вперед</i> <i>2. Кувырок назад</i> <i>3.Кувырок через плечо</i> <i>4.Падение на бок</i> <i>5.Падения на спину</i> <i>6.Падения вперед</i>
20-21	Защитные действия при угрозе (ударе ножом)	2	Уметь: <i>При угрозе (ударе) сбоку</i> <i>При угрозе (ударе) спереди тычком</i> <i>При угрозе (ударе) снизу</i> <i>При угрозе (ударе) сверху</i>
22-23	Защитные действия при угрозе пистолетом	2	Уметь: <i>При угрозе в упор сбоку.</i> <i>При угрозе в упор спереди.</i> <i>При угрозе в упор сзади.</i>
24-25	Освобождение от захватов и обхватов сзади	2	Уметь: <i>От захвата за шею (горло).</i> <i>От обхвата шеи.</i> <i>От обхвата туловища без рук.</i> ОТ ОБХВАТА ТУЛОВИЩА С РУКАМИ
26	Комплекс 32 (без оружия на 8 счетов)	1	Знать: комплекс рукопашного боя 32 без оружия на 8 счетов
27	Комплекс 33 (с оружием на 8 счетов)	1	Знать: комплекс рукопашного боя 33 с оружием на 8 счетов
Основы знаний о физической культуре - 3ч			
28	Польза физических упражнений на организм человека.	1	Знать: как влияют физические упражнения на организм занимающихся
29	Комплекс общих развивающих упражнений для разминки	1	Уметь: составлять комплекс общих развивающих упражнений
30	Подведение итогов	1	Проверка: знаний о пользе физических упражнений на организм человека. Составление комплекса

			ОРУ для разминки
ОФП (общая физическая подготовка) - 6ч			
31-32	Физическая подготовка	2	<i>Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)</i>
33-34-35	Физическая подготовка с элементами подвижных игр	3	<i>Подвижные игры на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)</i>
36	Физическая подготовка	1	<i>Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)</i>
Медицина(оказание до врачебной помощи) - 3 ч			
37	Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.	1	Знать: <i>виды ран, оказание первой медицинской помощи</i>
38-39	Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, при повреждении позвоночника	2	Знать: <i>виды ран, оказание первой медицинской помощи</i>
Тематическое планирование II полугодие			
История Отечества(теоретические знания) - 5ч			
40	Бородинское сражение 1812 года.	1	Знать: <i>Отечественная война 1812 г. 8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812 год).</i>
41	Сталинградская битва (1943 год)	1	Знать: <i>2 февраля — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год). Просмотр документального фильма.</i>
42	Знаки различия званий военнослужащих Красной Армии 1940-42гг.	1	Знать: <i>различия званий военнослужащих Красной Армии 1940 -42гг</i>
43	Знаки различия званий	1	Знать: <i>различия званий</i>

	военнослужащих Красной (Советской) Армии 1943-55гг		<i>военнослужащих Красной (Советской) Армии 1943 - 45гг</i>
44	Города герои, боевая техника времен Великой Отечественной войны.	1	Знать: <i>Города герои, боевую технику которая принимала участие в Великой Отечественной войне.</i>
Строевая подготовка - 6ч			
45	Строевая стойка. Повороты на месте.	1	Знать: <i>Порядок выполнения команд: «Становись» или «Смирно». Действия по команде «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте: «Напра – ВО», «Нале- ВО», «Кру – ГОМ».</i>
46-47	Строевой шаг. Повороты в движении.	2	Знать: <i>Порядок выполнения команд: «Становись» или «Смирно». Действия по команде «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте: «Напра – ВО», «Нале- ВО», «Кру – ГОМ».</i>
48	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	1	Уметь: <i>Выполнение воинского приветствия в движении в не строя.</i>
49-50	Строевая слаженность подразделений. Выход из строя и возвращение в строй.	2	Знать: <i>Команды для выхода из строя и возвращения в строй. Порядок действий.</i>
КСУ (комплекс силовых упражнений) – 4 ч			
51-52	Техника выполнения подтягивания на высоком турнике.	2	Знать : <i>технику выполнения подтягивания</i> Уметь: <i>подтягиваться на высокой перекладине.</i>
53-54	Техника выполнения подъем с переворотом и поднимание ног к перекладине.	2	Уметь: <i>выполнять подъем с переворотом ,и поднимание ног к перекладине.</i>
Рукопашный бой – 5ч			

55	Освобождение от захватов и обхватов спереди.	1	Уметь: Освобождение от захватов запястья. от захватов горла, одежды на груди от обхвата туловища без рук. От обхвата туловища с руками.
56-57	Комплекс 32 (без оружия на 8 счетов)	2	Знать: комплекс рукопашного боя 32 без оружия на 8 счетов
58-59	Комплекс 33 (с оружием на 8 счетов)	2	Знать: комплекс рукопашного боя 33 с оружием на 8 счетов
Основы знаний о физической культуре – 3ч			
60	Понятие физическая культура, Польза утренней гимнастики.	1	Знать: что такое физическая культура, польза при занятии утренней гимнастики
61-62	Здоровый образ жизни .Факторы определяющие здоровый образ жизни	2	Знать: что такое здоровый образ жизни, режим дня
ОФП (общая физическая подготовка) – 4ч			
63-64	Физическая подготовка с элементами подвижных игр	2	Подвижные игры на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
65-66	Физическая подготовка	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
Медицина(оказание до врачебной помощи) – 4ч			
67	Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки и жгута.	1	Знать: правила наложения давящей повязки и жгута на пострадавшего
68	Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата, профилактика подобных травм	1	Знать: оказания первой медицинской помощи опорно – двигательного аппарата
69-70	Первая медицинская помощь при черепно – мозговой травме	2	Знать: Оказание первой медицинской помощи при черепно –мозговой травме

