

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО

О.А. Юхневич

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 04

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Н.В.Плахтий
«29» августа 2025 г.

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
Протокол
от «29» августа 2025 г. № 17

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Марьяновская школа»

О.В. Черник

Приказ от «29» августа 2025 г.
№ 267

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Кадетский спорт»
для учащихся 5К класса
(направление: ВД по обеспечению учебной деятельности)

Составлена:
Кулакова М.А.
учитель физической культуры

Срок реализации программы- 1 год

2025 год

Пояснительная записка

Программа по общей физической подготовке (ОФП) является программой внеурочной деятельности, предназначенной для обучающихся специализированных (кадетских) классов второй ступени среднего общего образования. Данная программа предназначена для работы с обучающимися 5-го кадетского класса в очной форме.

Рабочая программа предусматривает обучение в объёме 1 часа в неделю (всего 34 ч.).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Марьяновская школа»;
- Положением о рабочей программе МБОУ «Марьяновская школа»;
- Учебным планом МБОУ «Марьяновская школа» на 2025/2026 уч.год;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Марьяновская школа» на 2025/2026 уч.год.
- Положением о внеурочной деятельности МБОУ «Марьяновская школа»
- Положением о кадетском классе МБОУ «Марьяновская школа»

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цель программы:

1. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.
2. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
3. Пропаганда и популяция ЗОЖ.

Задачи программы:

1. Сформировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
2. Развить двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
3. Укрепить здоровье детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данные упражнения, которые задействует в работу огромное количество мышц. В процессе обучения физической подготовки используются средства, в основном, знакомые учащимся по урокам физической культуры. Применяются и другие доступные упражнения. Из всего многообразия средств ОФП на занятиях используются:

Упражнения для развития силы и силовой выносливости выполняются на гимнастических снарядах (подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и выпрямление рук на брусьях), с набивными мячами, средствами тяжелой атлетики, в парных и групповых упражнениях.

1. Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости (легкоатлетические упражнения, бег на дистанцию 30, 60, 100 метров; лазание по канату на время; занятия по лыжной подготовке; челночный бег 3×10 м., 5×10 м., 10×10 м.)

2. Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (серийные прыжки со скакалкой – на одной и двух ногах; серийные прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки с места и разбега в длину; выпрыгивание вверх с доставанием кольца, щита, подвешенного мяча)

3. Упражнения для развития ловкости и гибкости (акробатические упражнения; подвижные игры и эстафеты; специальные упражнения из баскетбола)

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений по видам спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР
1	Упражнения для развития выносливости	9	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
2	Упражнения для развития силы	9	
3	Упражнения для развития ловкости	8	
4	Упражнения для развития скорости	8	
	Итого:	34	

К программе предусмотрено приложение:

Приложение №1: Календарно-тематическое планирование с листом корректировки.

Приложение №1
к рабочей программе по
внеурочной деятельности

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности
«Кадетский спорт»
для 5К класса**

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, тема занятия	Количес тво часов	ЭОР
	План.	Факт.			
1	01.09		Инструктаж по ОТ. История кадетского образования в России	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
2	08.09		Историческое значение символики РФ и российского кадетства	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
3	15.09		Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
4	22.09		Равномерный бег на 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
5	29.09		Бег на 1000 м. без учёта времени. Высокий, низкий старт	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
6	06.10		Бег 60 м. с максимальной скоростью. Удержание тела вися на перекладине	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf

					9-klassy.pdf
7	13.10		Наклон вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
8	20.10		Бег на 1000 м. с фиксированием результата	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
9	27.10		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
10	03.11		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
11	10.11		Бег с высокого старта 40-60 м. Бег с низкого старта 80-90 м.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
12	17.11		Прыжки в длину с разбега согнув ноги. ОРУ на развитие силы	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
13	24.11		Бег на 500 м. девушки, на 800 м. юноши	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
14	01.12		Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 мин.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf

					9-klassy.pdf
15	08.12		Техника равномерного бега до 12 мин.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
16	15.12		Равномерный бег до 12-15 мин.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
17	22.12		Равномерный бег до 15 мин.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
18	29.12		Равномерный бег до 6-8 мин. Упр. На развитие скорости	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
19	12.01		Техника метания гранаты	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
20	19.01		Преодоление полосы препятствий	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
21	26.01		Бег 1000 м.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
22	02.02		Метание гранаты на дальность	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf

					9-klassy.pdf
23	09.02		Бег 3000 м.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
24	16.02		Бег 3000 м.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
25	28.02		Челночный бег 10X10	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
26	02.03		Преодоление полосы препятствий	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
27	16.03		Преодоление полосы препятствий	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
28	23.03		Комплексное силовое упражнение	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
29	06.04		Комплексное силовое упражнение	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
30	20.04		Преодоление полосы препятствий	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf

					9-klassy.pdf
31	27.04		Преодоление полосы препятствий	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
32	04.05		Равномерный бег 15 мин.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
33	12.05		Равномерный бег 20 мин.	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf
34	18.05		Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
-------	------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------

--	--	--	--	--	--

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
математического направления
Руководитель МО

В.В. Мосейчук

Протокол
от «29» августа 2025 г. № 16

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.Т. Халилова
«29» августа 2025 г.

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
Протокол
от «29» августа 2025 г. № 21

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Марьяновская школа»

О.В.Черник
Приказ от «29» августа 2025 г.
№ 267

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****«Юный спасатель - МЧС»****Образовательная организация:**

МБОУ «Марьяновская школа» Красногвардейского района Республики Крым

Класс: 5-К

Учитель: Скрипкина Ирина Федоровна

Квалификационная категория:

Уровень общего образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

1 час в неделю;

35 часа в год

Дата _____ г.

подпись

расшифровка

/Скрипкина И.Ф./

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**Курса внеурочной деятельности**

«Юный спасатель - МЧС»

(5-К класс)

2025-2026 уч.г.

№ урока	Наименование раздела и тем	Дата		ЭОР	Примечание
		План	Факт		
Специальная подготовка. (9 часов)					
1	Вводное занятие. Общее положение. Правила дорожного движения.	05.09.2025			
2	Сигналы светофора, регулировщика.	12.09.2025			
3	Ч.С. мирного и военного времени.	19.09.2025			
4	Ч.С. природного характера.	26.09.2025			
5	Ч.С. техногенного характера	03.10.2025			
6	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий.	10.10.2025			
7	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях	17.10.2025			
8	Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.	24.10.2025			
9	Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых	07.11.2025			
Противопожарная подготовка.(6 часов)					
10	Общие понятия о пожаре, определение его причины, характера и силы.	08.11.2025			
11	Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	14.11.2025			
12	Самоспасение людей при пожарах	21.11.2025			
13	Пожарная техника и её применение.	28.11.2025			
14	Составление плана эвакуации из различных зданий.	05.12.2025			

	Способы эвакуации				
15	Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности.	12.12.2025			
Медицинская подготовка.(7часов)					
16	Основы анатомии и физиологии человека. Первая медицинская помощь в различных бытовых ситуациях.	19.12.2025			
17	Средства оказания первой медицинской помощи спасателя	26.12.2025			
18	Основы гигиенических знаний.	16.01.2026			
19	Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, ушибах.	23.01.2026			
20	Первая медицинская помощь при переломах	30.01.2026			
21	Транспортировка пострадавшего	06.02.2026			
22	Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.	13.02.2026			
Основы ориентирования.(4часа)					
23	Ориентирование на местности	20.02.2026			
24	Компас. Его назначение	27.02.2026			
25	Автономное пребывание человека в природной среде	06.03.2026			
26	Соревнование. Хожение по азимуту	13.03.2026			
Физическая подготовка.(5часов)					
27	Общефизическая подготовка	27.03.2026			
28	Кроссовая подготовка	10.04.2026			
29	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине.	17.04.2026			
30	Силовые упражнения. Отжимание	18.04.2026			

31	Комплекс упражнений на выносливость	24.04.2026			
Средства индивидуальной защиты.(4часа)					
32	Классификация средств индивидуальной защиты	08.05.2026			
33	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	15.05.2026			
34	Средства индивидуальной защиты кожи	22.05.2026			
35	Резервный урок Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты.	29.05.2026			
	Итого	35 ч			

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО

О.А. Юхневич

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 04

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

С.Т. Халилова

«29» августа 2025 г.

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
Протокол
от «29» августа 2025 г. № 17

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Марьяновская школа»

О.В. Черник

Приказ от «29» августа 2025 г.
№ 267

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Я – кадет!»

Образовательная организация:

МБОУ «Марьяновская школа» Красногвардейского района Республики Крым

Класс: 5-К

Учитель: Козловская Вера Николаевна

Квалификационная категория: высшая

Уровень общего образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

1 час в неделю;

34 часа в год.

Дата 29.08.2025 / _____ / В.Н. Козловская /

I. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для учащихся 5-к (кадетского) класса МБОУ «Марьяновская школа», обучающихся по ФГОС.

Общая недельная нагрузка составляет 1 час в неделю, за год – 34ч.

Рабочая программа составлена в соответствие с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 г. № 03-255«О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмом Минобрнауки и молодежи РК от 04.12.2014 г № 01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности», от 05.09.2016 г. № 01-14/3122;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28);
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Марьяновская школа»;
- Положением о кадетском классе МБОУ «Марьяновская школа»;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Марьяновская школа» на 2025-2026 уч.год.

Программа «Я – кадет!» способствует военно-патриотическому воспитанию подростков, формированию основы для их подготовки к достойному служению Отечеству на гражданском или военном поприще.

Цель курса – формировать у воспитанников жизненные ценности, основанные на исторических традициях, нравственном, духовном и культурном наследии своего Отечества через информацию об истории кадетского движения в России.

Задачи курса:

- развитие у кадет умения объективно оценивать реальную действительность, делать обоснованные выводы, принимать решения и действовать в соответствии со своими нравственными установками в различных жизненных ситуациях;
- обеспечение функциональной грамотности воспитанников, подготовка к успешному движению по жизни, умению вступать в коммуникативные связи;
- воспитание чувства собственного достоинства, стремление к самоутверждению, к достижению поставленных целей и непрерывному самосовершенствованию;
- развитие кругозора.

Данный курс способствует установлению межпредметных связей (история, граждановедение, обществознание, информационные технологии).

II. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные:

- ценностное отношение к семье, к истории России, кадетству, к своему народу, к Родному краю;
- готовность и способность кадет к нравственному и физическому самосовершенствованию, реализации творческого потенциала и познавательной активности;
- осознание себя членом коллектива, общества, государства;
- развитие самосознания, самоуважения, позитивной самооценки.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- уметь регулировать собственную деятельность, поведение;
- ставить и реализовывать свои цели;
- уметь преодолевать трудности;
- воспитывать силу волю;

Познавательные УУД:

- ставить и формулировать проблему;
- уметь осуществлять информационный поиск для выполнения поставленных задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием материала гражданско - патриотического направления.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение сотрудничать с педагогом и в группе сверстников.

Предметные:

- знать историю, традиции и обычаи российского кадетства;
- устав, кодекс чести кадет, кадетские заповеди;
- государственные символы России,
- иметь представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- знать и почитать дни Воинской славы, героическое прошлое России;
- православные праздники и традиции;
- основы здорового образа жизни и правила сохранения и укрепления здоровья;
- основы строевой подготовки;
- основы военно-прикладного искусства;
- овладеть навыками строевой подготовки, огневой подготовки.

III. Содержание учебного курса

Кадетом быть... А что же это значит? (21 час)

Понятия кадет, кодекс кадетской чести, честь, офицер, долг, патриотизм, Отечество и др. История появления кадетской формы. Характерные особенности, значение и отношение учащихся к кадетской форме. Форма первых кадет.

Формирование единого образца кадетской формы. Шинель, клапан, башлык, галстук, вензель, шифровка и др. понятия. Ношение оружия.

Нагрудные знаки. Жетоны. Знамена кадетских корпусов.

Присяга и заветы кадет. Посвящение в кадеты. Кадетская клятва.

Вооруженные силы России. (3 часа)

Оборона государства. Военное искусство, его составные части. Краткая характеристика понятий «операция», «сражение», «бой», «удар», «объединение», «соединение», «часть», «подразделение».

Морально-психологические основы воинской службы (5 часов)

Патриотизм, верность воинскому долгу, честь солдата. Дружба и войсковое товарищество. Дисциплинированность – важнейшее качество личности воина. Воинский этикет и культура общения военнослужащих. Воинские уставы – закон жизни военнослужащих РФ.

Поклонимся великим тем годам! (4 часа)

Проект: «Великая Отечественная война: простой солдат уже герой!»

Проект: «Они сражались за Родину со взрослыми рядом»

Итоговое занятие. Групповой мини-проект «Составление планов настоящего кадета на лето». (1 час)

IV. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Кадетом быть... А что же это значит?	21	http://www.ruscadet.ru/
2	Вооруженные силы России.	3	http://www.ruscadet.ru/
3	Морально-психологические основы воинской службы	5	http://www.ruscadet.ru/
4	Поклонимся великим тем годам!	4	http://www.ruscadet.ru/
5	Итоговое занятие. Групповой мини-проект «Составление планов настоящего кадета на лето».	1	http://www.ruscadet.ru/
	Всего	34	

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-математического
направления
Руководитель МО

В.В. Мосейчук
Протокол
от «29» августа 2025 г. № 16

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.Т. Халилова
«29» августа 2025 г.

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
Протокол
от «29» августа 2025 г. № 21

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Марьяновская школа»

О.В.Черник
Приказ от «29» августа 2025 г.
№ 267

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**«Юный спасатель - МЧС»****Образовательная организация:**

МБОУ «Марьяновская школа» Красногвардейского района Республики Крым

Класс: 5-К

Учитель: Скрипкина Ирина Федоровна

Квалификационная категория:

Уровень общего образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

1 час в неделю;

34 часа в год

Дата _____ **г.**

подпись

расшифровка

/Скрипкина И.Ф./

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с требованиями Федеральных законов России «Об образовании», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне» и др. разработана программа клуба «МЧС» для учащихся 5-6 классов. Одними из основных моментов в практической реализации вышеуказанных законов Российской Федерации являются постоянное информирование населения, пропаганда знаний, обеспечение правильных действий населения в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. В соответствии с вышеизложенным предлагается программа, обеспечивающая непрерывность обучения населения, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

История развития человеческого общества неразрывно связана с реальными ЧС природного, техногенного, эпидемиологического, социального характера. Нередко ЧС становились причиной гибели и страданий людей, уничтожения материальных ценностей, изменения окружающей природной среды, привычного уклада жизни. Иногда ЧС приводили к закату цивилизаций и государств, служили толчком в развитии народов и регионов. Крупномасштабные ЧС приводили к подрыву экономических и политических систем, пересмотру вопросов взаимодействия человека и природы, человека и техники, людей между собой. Почти каждый день мы слышим из средств массовой информации, видим на экранах телевизоров и мониторов сообщения и сюжеты о катастрофах, авариях, бедствиях и других трагедиях, но случается и так, что мы сами становимся свидетелем или участником какой-либо ЧС, никто от этого не застрахован. И подрастающее поколение должно быть готово к таким ситуациям, к активным действиям в них, ведь профессиональная помощь не всегда может прибыть вовремя, а каждая выигранная секунда зачастую означает спасенную жизнь. Развитие технического прогресса и современная ситуация в стране обуславливает большое многообразие навыков которыми должен обладать спасатель и предусматривает его всестороннюю развитость; учебная программа раскрывает основные из этих требований, при этом уделяя внимание дальнейшему саморазвитию каждого из обучаемых.

Актуальность программы. Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. В подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия и высокий уровень преступности.

Для младшего школьника особенно актуальны следующие способы передачи своего отношения к полученной информации: движение (активное практическое действие, игра как реализация полученных знаний, рисунок) и слово (беседа, рассказ). Последовательность изучения тем дополнительного материала по клубу «МЧС» определяется содержанием тем основного курса. В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного

движения на улицах, площадях и перекрестках, расположенных вблизи школы).

Программа построена с учетом уровня подготовки и общего развития учащихся начальной школы и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребенок может оказаться дома, на улице, в школе, в природных условиях.

Программа клуба «МЧС» рассчитана на 1 год обучения 34 часа: 1 часа в неделю и включает в себя ряд лекционных занятий, практические занятия, соревнования.

Цель

формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Задачи

- развитие у детей чувства ответственности за свое поведение,
- бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Реализация программы позволит:

- привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знать:

- основные положения руководящих документов по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ (АСР);
- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;
- свои задачи, права и обязанности;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;

- последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;
- приемы оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- средства для оказания первой медицинской помощи;
- способы страховки и самостраховки;
- технику безопасности при выполнении АСР;

Уметь:

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять приемы управления своим состоянием;
- иметь представление:
- об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии;
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Методическое обеспечение программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Марьяновская школа». Занятия будут проходить в кабинете №308 или в спортивном зале. В распоряжении педагога спортивный зал.

Формы проведения занятий

- Беседа
- Рассказ
- Интеллектуальные игры
- Групповые занятия
- Индивидуальная работа
- Мозговой штурм
- соревнования

**Учебно-тематический план занятий
клуба «МЧС»**

1	Специальная подготовка.	9
2	Противопожарная подготовка.	6
3	Медицинская подготовка.	7
4	Основы ориентирования.	4
5	Физическая подготовка.	5
6	Средства индивидуальной защиты.	4
	Итого:	35

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Специальная подготовка.

Вводное занятие.

Из истории спасательного дела в России.

Знакомство с целями и задачами клуба «МЧС», программой обучения, правилами дорожного движения, знаками. Отработка практических навыков переход улиц по зебре, по сигналу светофора, используя рекреацию начальных классов.

Чрезвычайные ситуации в крае.

Понятие о чрезвычайных ситуациях.

Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и другие экстремальные ситуации, которые возникают и могут возникнуть на территории края.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера.

Землетрясения, наводнения, сель, снежные лавины, оползни, лесные пожары, градо-грозовые процессы и другие опасные природные явления, возможные на территории Кировского района. Причины, последствия, меры защиты.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах жилищно-коммунального хозяйства. Причины, последствия, меры защиты.

Чрезвычайные ситуации экологического характера.

Понятие об экологии, нарушении экологического равновесия. Состояние экологической обстановки в крае. Причины нарушения экологического равновесия, последствия, меры защиты.

Чрезвычайные ситуации криминального характера. Защита от терроризма.

Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды терроризма. Меры защиты от терроризма.

Чрезвычайные ситуации, связанные с массовыми заболеваниями людей, животных, растений.

Характерные массовые заболевания среди людей, животных, растений. Причины возникновения, последствия, меры защиты.

Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Понятие о гражданской обороне.

Необходимость гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Этапы гражданской обороны. Структура и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Силы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций в крае.

Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ. Федеральные Законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты (полевой лагерь).

Человек и окружающая среда. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Основные правила поведения человека в экстремальных природных условиях.

Выживание в природной среде. Организация жилья. Укрытия, питания, защиты в экстремальных природных условиях (жара, холод, условия задымленности) (практическое занятие).

Определение места нахождения (ориентация) на местности. Защита от животных и насекомых. Перемещение в природной среде (практическое занятие).

Организация и ведение аварийно-спасательных работ.

Поисково-спасательная служба Октябрьского района. Организация и возможности службы спасения. Организация оповещения спасателей.

Порядок получения и уяснение информации при ЧС. Оценка обстановки и принятие решения на ведение поисково-спасательных работ.

Организация оперативного дежурства в зоне ЧС.

Подготовка к поисково-спасательным работам (инструменты, механизмы, приспособления, приборы, экипировка, средства, необходимые для проведения работ) (практическое занятие).

Ведение поисково-спасательных работ. Поиск пострадавших, их извлечение, определение состояния, оказание первой медицинской помощи и транспортировка в безопасное место. (практическое занятие).

Локализация очага поражения (отключение газа, воды, электричества, тушение пожара).

Спасение животных.

Технические средства поисково-спасательных работ.

Технические средства и оборудование, применяемые при ПСР, их технические характеристики. Хранение средств спасения (практическое занятие).

Проверка исправности и подготовка к работе (практическое занятие).

Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ.

Травматизм спасателей и их причины. Причины травматизма. Типичные травмы. Профилактика травматизма.

Противопожарная подготовка.

Общие понятия о пожаре. Классификация. Огнетушащие средства.

Огнетушители. Назначение, подготовка и применение, правила пользования (практическое занятие).

Пожарные машины, инструмент (практическое занятие).

Спасение людей на пожарах и самоспасение. Отработка приемов и способов спасения людей на пожарах. (практическое занятие).

Медицинская подготовка спасателей.

Средства оказания первой медицинской помощи (ПМП)

Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке (практическое занятие).

ПМП при растяжениях, ушибах, вывихах (практическое занятие)

ПМП при переломах, длительном сдавливании конечностей (практическое занятие)

ПМП при повреждении глаз, уха, горла, носа (практическое занятие).

ПМП при обморожениях и ожогах (практическое занятие)

ПМП при поражениях АХОВ и ОВ (практическое занятие)

Основы ориентирования.

Определение топографии. Ориентирование на местности (практическое занятие).

Движение по азимутам (практическое занятие)

Понятие о топографической карте. Работа с картой.

Ориентирование в горах.

Морально-психологическая подготовка спасателей.

Необходимость морально-психологической подготовки спасателей. Психологические особенности поведения людей в ЧС.

Задачи и содержание морально-психологической подготовки. Формы и методы работы по повышению морально-психологической подготовки спасателей.

Основы саморегулирования и психологической реабилитации.

Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья.

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья.

Режим труда и отдыха.

Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.

Вредные привычки и их социальные последствия (алкоголь, курение, наркотики).

Физическая подготовка спасателей.

Физические качества, необходимые спасателям.

Гимнастика. Развитие силы, выносливости, устойчивости. Воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности. Предупреждение травматизма, страховка.

Кроссовая подготовка. Бег на 1 км.

Снаряжение, узлы, их применение.

Питание в пешеходном походе.

Техника передвижения и страховки в горной местности, на скально-ледовых участках.

Охрана природы, памятников истории и культуры.

Средства индивидуальной защиты.

Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение, принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Отработка практических навыков в использовании индивидуальных средств защиты. Понятие о защитных сооружениях.

Противорадиационные укрытия, простейшие укрытия. Укрытие населения в приспособленных и спецсооружениях.

Приборы радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля.

Приборы радиационной разведки.

Естественные и искусственные источники радиации. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов и единицы измерения уровней и доз радиации. ТТД приборов разведки и дозконтроля.

Приборы химической разведки, АХОВ и ОВ. Принципы обнаружения АХОВ и ОВ.

Смертельные, поражающие предельно допустимые концентрации химических веществ.

ТТД приборов химической разведки.

Практическая работа с приборами.

Аварийные химически опасные и отравляющие вещества. Меры защиты.

Характеристика АХОВ и ОВ.

Химически опасные предприятия в республике. Классификация ОВ. Меры защиты.

Список использованной литературы

1. Учебник по ОБЖ 5класс А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. М.: Просвещение, 2011.
2. Учебник по ОБЖ 6 класс А.Т. Смирнов. М.: Просвещение, 2017.
3. Учебник по ОБЖ 6 класс А.Т. Смирнов, М.П. Фролов. ООО «Издательство АСТ» 2000
4. Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций». Изд. «Зеркало». 1994г.
5. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. М.1990г.
6. Цвилюк Г.Е. Пособие по выживанию «Школа безопасности». М. ЭКСМО. 1995г
7. Учебник «Гражданская оборона». М. Просвещение. 1991г.
8. Учебник «Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях». Г.Н.Кириллов. М. Изд. НЦЭНАС. 2001г.

Тематическое планирование занятий клуба «МЧС»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата по плану	Дата по факту
ТЕМА раздела			
	Специальная подготовка.(9 часов)		
1	Вводное занятие. Общее положение. Правила дорожного движения.		
2	Сигналы светофора, регулировщика.		
3	Ч.С. мирного и военного времени.		
4	Ч.С. природного характера.		
5	Ч.С. техногенного характера.		
6	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий.		
7	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.		
8	Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.		
9	Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых.		
	Противопожарная подготовка.(6 часов)		
10	Общие понятия о пожаре, определение его причины, характера и силы.		
11	Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.		
12	Самоспасение людей при пожарах.		
13	Пожарная техника и её применение.		
14	Составление плана эвакуации из различных зданий. Способы эвакуации.		
15	Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности.		
	Медицинская подготовка.(7часов)		
16	Основы анатомии и физиологии человека. Первая медицинская помощь в различных бытовых ситуациях.		
17	Средства оказания первой медицинской помощи спасателя.		
18	Основы гигиенических знаний.		
19	Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, ушибах.		
20	Первая медицинская помощь при переломах.		
21	Транспортировка пострадавшего.		
22	Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.		
	Основы ориентирования.(4часа)		
23	Ориентирование на местности.		
24	Компас. Его назначение.		
25	Автономное пребывание человека в природной среде		
26	Соревнование. Ходжение по азимуту		
	Физическая подготовка.(5часов)		

27	Общефизическая подготовка.		
28	Кроссовая подготовка.		
29	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине.		
30	Силовые упражнения. Отжимание.		
31	Комплекс упражнений на выносливость.		
	Средства индивидуальной защиты.(4часа)		
32	Классификация средств индивидуальной защиты.		
33	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.		
34	Средства индивидуальной защиты кожи.		
35	Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты.		

