

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Городской центр «Виктория»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического
совета

МБУДО ГЦ «Виктория»

Протокол № 3 от 26.01.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО ГЦ «Виктория»

И.Г. Васильев

Приказ № 25 от 27.01.2021 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Военно-морское дело»

возраст обучающихся: 8-17 лет

срок реализации – 6 лет:

блок «Юный моряк» - 3 года,

блок «Меткий стрелок» - 3 года

Авторы программы:

Костюченко Лариса Васильевна,
педагог дополнительного образования;
Костюченко Анатолий Константинович,
педагог дополнительного образования

Новосибирск
2021

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Городской центр «Виктория»

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического
совета
МБУДО ГЦ «Виктория»
Протокол № 3 от 26.01.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО ГЦ «Виктория»
_____ И.Г. Васильев
Приказ № 25 от 27.01.2021 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Военно-морское дело»

возраст обучающихся: 8-17 лет

срок реализации – 6 лет:

блок «Юный моряк» - 3 года,

блок «Меткий стрелок» - 3 года

Авторы программы:

Костюченко Лариса Васильевна,
педагог дополнительного образования;
Костюченко Анатолий Константинович,
педагог дополнительного образования

Новосибирск
2021

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень сложности: стартовый

Новизна программы «Военно-морское дело» выражается в её практико-ориентированной направленности, в подборе таких тематических разделов, как «Семафорная подготовка», «Такелажное дело», «Начальная военная подготовка», «Стрелковая подготовка», «Общая физическая подготовка».

Материал изучается при использовании комбинаций различных видов деятельности: лекция, беседа, игра, учебно-тренировочные занятия, соревнования, мастер-классы и др.

Основное время реализации программы отводится на практическую деятельность по закреплению полученных знаний и формированию запланированных умений и навыков. Воспитанники активно участвуют в выездных занятиях, соревнованиях, шлюпочной практике, учебно-тренировочных и лагерных сборах в зимний и летний периоды.

Программа предусматривает использование межпредметных связей с историей, географией, физической культурой, основами безопасности жизнедеятельности.

Нормативно-правовая основа программы:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 21.12.2012; № 317-ФЗ от 25.11.2013, № 84-ФЗ от 05.05.2014),

– СанПин 2.4.4.1.72-14. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательном учреждении,

– Письмо Минобрнауки от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования.

– Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 гг.»),

Актуальность:

Сегодня к числу наиболее актуальных вопросов образования относится воспитание патриота и гражданина своей страны. Осуществляя воздействие на детей в рамках совокупности всех изучаемых предметов, данная программа:

- содействует повышению уровня физического развития детей и подростков;
- помогает решить проблему сохранения и укрепления их здоровья;
- содействует ознакомлению детей с морскими профессиями;

- содействует формированию у обучающихся практических умений и навыков такелажного дела;
- способствует повышению уровня дисциплинированности, настойчивости детей, развитию их психических функций;
- помогает решению проблемы воспитания у детей патриотизма, ответственности, коллективизма.

На основании вышеперечисленных положений можно сделать вывод что программа отвечает потребностям развития общества и личностного развития детей.

Педагогическая целесообразность

Программа решает вопросы ранней диагностики профессиональных данных, осуществляет целевую подготовку обучающихся к выбору профессии.

Настоящая программа предназначена для решения воспитательных, образовательных и развивающих задач через изучение морского дела, знакомство с военными и морскими профессиями, со славными героическими традициями российских воинов и моряков, изучение истории армии и флота, физическое развитие.

Содержание и материал программы «Военно-морское дело» предполагает использование и реализацию таких форм организации занятий по морскому делу, которые допускают освоение специализированных знаний по устройству шлюпки, по такелажному и сигнальному делу, начальной военной подготовке, стрельбе, общефизической подготовке.

Педагогическая идея

Основная идея программы заключается в её нацеленности на изучение военно-морского дела, воспитание учащихся на традициях флота и героических подвигах русских воинов и моряков, что обогащает и развивает духовный мир ребёнка, приобщает его к общечеловеческим ценностям, создаёт мотивацию к познанию и творчеству.

Цель программы: создание условий для физического развития, личностной самореализации и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся через изучение морского дела.

Задачи:

Обучающие:

- освоение теоретических понятий курса и истории ВМФ;
- развитие практических навыков и умений по морскому делу;

- освоение устройства и принципа работы пневматической винтовки;
- развитие практических навыков неполной разборки и сборки АК-74М;
- формирование навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям морским делом;
- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание лучших черт характера патриота и гражданина своей страны;
- формирование понимания ценности семейных отношений, традиций своего народа;
- формирование уважения к истории России, культуре народов, населяющих Россию.

Вспомогательные:

- формирование умения самостоятельно формулировать задание;
- формирование умений регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями;
- формирование умения адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
- формирование навыков учебной и познавательной деятельности;
- развитие навыков сбора, классификации и использования учебной и познавательной информации;
- формирование способности ориентироваться в справочной литературе.
- формирование и развитие навыков коллективного взаимодействия, желания участвовать в работе группы;
- формирование осознания необходимости учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре, группе, стремления договариваться и приходить к общему решению;
- воспитание стремления формулировать собственное мнение и позицию.

Формы обучения и виды занятий

При организации большей части теоретических занятий используется технология проблемного обучения. При реализации практической части комплексной программы используются групповые, подгрупповые формы работы учебно-тренировочных занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, мастер-классы, игры-путешествия, походы, презентации, участие в сборах юных моряков, участие в профильных сменах.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, режим занятий)

Для достижения оптимального результата программа рассчитана на 6 лет и разделена на два блока «Юный моряк» и «Меткий стрелок».

Блок «Начальная школа» включает в себя три тематических раздела: «Семафорная подготовка», «Такелажное дело», «Основы физической подготовки (ОФП)» и составляет три взаимосвязанных между собой года обучения. Блок «Меткий стрелок» включает в себя три тематических раздела: «Начальная военная подготовка (НВП)», «Стрелковая подготовка» «Основы физической подготовки (ОФП)» и также составлен на три взаимосвязанных между собой года обучения. Обучающиеся имеют возможность после прохождения одного из блоков программы начать заниматься по второму блоку программы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Возраст обучающихся: 8-17 лет.

Ожидаемые результаты:

Теоретическая подготовка:

- знает полное устройство шлюпки, включая гребное, парусное вооружение и дельные вещи;
- знает названия основных ветров;
- знает служебные знаки семафорной азбуки;
- знает основные команды, подаваемые при управлении шлюпкой на вёслах и под парусом;
- имеет представление об азимуте;
- знает меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения при нахождении в тире и на стрельбище;
- знает историю развития, боевые свойства, материальную часть автомата Калашникова, пистолета Макарова, боеприпасов к ним;
- знает устройство и принцип работы пневматической винтовки (MP-512, MP-60, MP-61 «Биатлон») и пневматического пистолета MP-654K.

Практическая подготовка:

- умеет вооружать шлюпку для гребного и парусного походов;
- умеет пользоваться компасом;
- умеет правильно вязать 6 узлов: беседочный, рифовый, шкотовый, штык, удавка, шлюпочный. А также: талрепный узел, двойной проводник, восьмёрка проводник, встречная восьмёрка, выбленочный.

- имеет навыки скоростной передачи и приёма знаков семафорной азбуки;
- умеет правильно выполнять неполную разборку и сборку АК-74М;
- умеет определять среднюю точку попадания по 3-5 выстрелам и корректировать стрельбу выносом точки прицеливания;
- имеет навыки изготовления и практической стрельбы из пневматической винтовки.

Личностные результаты:

- имеет устойчивую мотивацию к занятиям морским делом;
- имеет устойчивое позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- проявляет патриотические чувства и гражданскую ответственность;
- понимает ценности семейных отношений, традиций своего народа;
- уважительно относится к истории России, культуре народов, населяющих Россию.

Метапредметные результаты:

- умеет самостоятельно формулировать задание;
- умеет регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями;
- умеет оценивать и контролировать результаты творческой деятельности;
- умеет адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
- имеет навыки учебной и познавательной деятельности;
- умеет собирать, классифицировать и использовать учебную и познавательную информацию;
- умеет ориентироваться в справочной литературе.
- имеет навыки коллективного взаимодействия, желая участвовать в работе группы;
- осознаёт необходимость учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре, группе, стремления договариваться и приходить к общему решению;
- стремится формулировать собственное мнение и позицию, отстаивать свою точку зрения.

Формы подведения итогов реализации программ:

- проведение тестирования;
- сдача нормативов;
- подготовленные учащимися сообщения по изученной теме

- контрольная работа;
- устные и письменные опросы и другие формы
- участие в соревновательной деятельности.

Условия реализации программы:

Программа соответствует требованиям СанПин 2.4.4.1.72-14, нормам пожарной безопасности.

Деятельность во время реализации программы, сама программа, расписание, календарный учебный график размещаются на региональном навигаторе дополнительного образования детей и сайте МБУДО «Городской центр «Виктория».

Материалы могут использоваться другими учреждениями в качестве обмена опытом с территориями.

Особые условия: посещение городских профильных смен, участие в шлюпочных походах.

Требования к кадровому обеспечению:

Педагог должен иметь представление о традиционных и новых тенденциях в образовании, требованиях, предъявляемых к результатам ФГОС ОО, уметь работать с большой и малой аудиторией детей, владеть технологиями, приемами системно-деятельностного подхода, знать историю армии и флота, основы военного и военно-морского дела (такелажное дело, семафорная подготовка).

Разрабатывать и осуществлять контрольно-оценочные процедуры в рамках преподаваемого предмета.

Информационное обеспечение:

- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы: исторические факты, знаменитые мореплаватели и т.д.
- наглядные пособия: плакаты по строевому уставу, такелажному делу,
- раздаточные материалы по безопасности.

Материально-техническая база:

Для проведения занятий по курсу «Военно-морского дела» имеется учебный кабинет, оснащенный специальным оборудованием:

- «банка» – станок для вязания узлов;
- вязальные концы (веревки) диаметром 8-10 мм., длиной 1,8-2 метра;

- учебные плакаты (устройство шлюпки, знаки семафорной азбуки, виды узлов и т.п.) в соответствии с содержанием программы;
 - флажки сигнальные;
 - компас;
 - наборы географических карт.
- Занятия по огневой подготовке проходят в тире. В наличии имеются пневматические винтовки МР-512, МР-60, МР-61 «Биатлон», пневматический пистолет МР-654К, макеты АК-47, АК-74М.

Распределение учебных часов по годам обучения.

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Блок «Юный моряк»	162	162	162
Блок «Меткий стрелок»	162	162	162

Учебно-тематический план блок «Юный моряк» (первый год обучения)

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
Раздел 1. Семафорная подготовка				
2	История связи и возникновение.	1,5	-	1,5
3	Изучение букв 1-ой группы алфавита	-	3	3
4	Изучение парных букв 2-ой группы алфавита	-	3	3
5	Правило правой руки	-	6	6
6	Изучение парных букв 3-й группы алфавита	-	6	6
7	Изучение парных букв 4-ой группы алфавита	-	6	6
8	Служебные знаки	-	3	3
9	Передача вразброс	-	3	3
10	Работа в паре	-	3	3
11	Работа с карточками-кодами	-	3	3
12	Наращивание скорости	-	3	3
13	Подбор пар «лучший + лучший»	-	6	6
14	Соревнования между группами. Прием и передача в парах	-	4,5	4,5
15	Итоговое занятие	-	1,5	1,5
Раздел 2. Такелажное дело				
16	Вводное занятие «Такелажное дело»	1,5	-	1,5
17	Понятие о такелаже	1,5	-	1,5
18	Узлы: беседочный, прямой, рифовый	-	6	6
19	Узлы: шкотовый, шлюпочный	-	6	6
20	Узлы: штык, удавка	-	6	6
21	Технология вязки узлов	-	9	9
22	Наращивание скорости вязки узлов	-	10,5	10,5
23	Соревнование пар	-	6	6
24	Соревнования по такелажу между группами	-	6	6
25	Итоговое занятие по разделу «Такелажное дело»	-	1,5	1,5
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)				
26	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)	1,5	-	1,5
27	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
28	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5

29	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
30	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
31	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
32	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты	-	1,5	1,5
33	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
34	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
35	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	-	1,5	1,5
36	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
37	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
38	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке . Подвижные игры.	-	1,5	1,5
39	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
40	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
41	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
42	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
43	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
44	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
45	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
46	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
47	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
48	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	-	1,5	1,5
49	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	-	1,5	1,5
50	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
51	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
52	Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
53	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5

54	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-поднимание и опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
55	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Эстафеты.	-	1,5	1,5
56	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-подтягивание. Эстафеты.	-	1,5	1,5
57	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-отжимание. Эстафеты.	-	1,5	1,5
58	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
59	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-челночный бег. Эстафеты.	-	1,5	1,5
60	Соревнования по ОФП (отжимания, пресс, приседания, прыжки в длину, бег 30м)	-	1,5	1,5
61	Итоговое занятие по ОФП	-	1,5	1,5
	Всего:	7,5	154,5	162

Содержание программы Блок «Юный моряк». Первый год обучения

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Вводное занятие		Знакомство с детьми. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности
Раздел 1. Семафорная подготовка			
2	История связи и возникновения.	1,5	Радиосвязь, военно-морской свод сигналов. Семафорная азбука
3	Изучение букв 1-ой группы алфавита	3	Изучение букв: А, Т, У, К, Х
4	Изучение парных букв 2-ой группы алфавита	3	Изучение букв: И, Ъ, Е, С, Г, В, Н, О
5	Правило правой руки	6	Правило правой руки. Передача слов с использованием изученных букв
6	Изучение парных букв 3-й группы алфавита	6	Изучение букв: Ж, З, Л, М, П, Р, Ф, Ы, Ц, Ч. Передача слов
7	Изучение парных букв 4-ой группы алфавита	6	Изучение букв: Б, Д, Ш, Щ, Ю, Я. Передача слов
8	Служебные знаки	3	Служебные знаки. Передача всей азбуки подряд
9	Передача вразброс	3	Передача азбуки вразброс
10	Работа в паре	3	Прием и передача морских терминов (5-6 букв). Работа в парах
11	Работа с карточками-кодами	3	Обучение работе с карточками-кодами (двухбуквенные шлюпочные коды, 16-24 пары на карточке)

12	Наращивание скорости	3	Наращивание скорости приема и передачи кодов. Работа со сменой напарника (разный почерк).
13	Подбор пар «лучший + лучший»	6	Подбор пар «лучший + лучший». Приработка и наращивание скорости в парах. Передача за 1 минуту 24 знаков
14	Соревнования между группами. Прием и передача в парах	4,5	Прием и передача в парах шлюпочных кодов по карточкам. Максимальное количество знаков за 1 минуту
15	Итоговое занятие	1,5	Сдача зачетов
Раздел 2. Такелажное дело			
16	Вводное занятие «Такелажное дело»	1,5	Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности
17	Понятие о такелаже	1,5	Понятие о такелаже бегучем, стоячем. Основные термины: ходовой конец, коренной, обнос и т.д.
18	Узлы: беседочный, прямой, рифовый	6	Прямой, рифовый, беседочный узлы. Различные способы вязки: петлей, одним концом, двумя концами одновременно
19	Узлы: шкотовый, шлюпочный	6	Повторение изученных узлов. Шкотовый, шлюпочный узлы
20	Узлы: штык, удавка	6	Повторение изученных узлов. Узлы: штык, удавка
21	Технология вязки узлов	9	Спортивная технология вязания узлов: рифовый, беседочный, шкотовый, удавка, штык, шлюпочный
22	Наращивание скорости вязки узлов	10,5	Наращивание скорости вязания узлов (не более 30 сек.)
23	Соревнование пар	6	Наращивание скорости вязания 6 «спортивных» узлов (не более 25 сек.)
24	Соревнования по такелажу между группами	6	Завязывание 6-ти морских узлов (рифовый, беседочный, шлюпочный, удавка, штык, шкотовый) за минимальное время
25	Итоговое занятие по разделу «Такелажное дело»	1,5	Сдача зачетов
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
26	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП
27	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры: Перестройка
28	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;

			ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры: Цепи
29	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры: Вышибала
30	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение техники медленного бега. Подвижные игры: Прыжки через ров
31	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры: Лапта
32	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с места. Эстафеты: прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, каракатица, мяч между ног, бег через обруч, бег с кувырками, обычный бег.

33	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Поднимание, опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры: Живая мишень
34	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Челночный бег. Подвижные игры: Борьба за мяч
35	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Наклон туловища вперед. Эстафеты: прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, каракатица, мяч между ног, бег через обруч, бег с кувырками, обычный бег.
36	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подтягивание. Подвижные игры: Рэгби
37	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры: Гандбол

38	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжки на скакалке. Подвижные игры: День и ночь
39	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Вис на перекладине. Эстафеты: прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, каракатица, мяч между ног, бег через обруч, бег с кувырками, обычный бег.
40	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Перетягивание каната
41	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Салки
42	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Борьба за знамя
43	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево,

			<p>кругом, выход из строя, основы строевого шага;</p> <p>ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);</p> <p>Эстафеты: прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, каракатица, мяч между ног, бег через обруч, бег с кувырками, обычный бег.</p>
44	<p>Строевые приемы. ОФП. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.</p>	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;</p> <p>ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);</p> <p>Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах.</p> <p>Подвижные игры: Точный пас</p>
45	<p>Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.</p>	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;</p> <p>ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах.</p> <p>Подвижные игры: Попади в горизонтальную мишень</p>
46	<p>Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.</p>	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;</p> <p>ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах.</p> <p>Подвижные игры: Попади в горизонтальную мишень</p>
47	<p>Строевые приемы. ОФП. Изучение техники ловли мяча. Подвижные игры.</p>	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;</p> <p>ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);</p>

			Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры: Вышибала
48	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники ловли мяча. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры: Пионербол
49	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры с мячом.
50	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Перестройка
51	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Эстафеты: просто бег, бег по бревну, бег со скакалкой, прыжки на одной ноге, бег в обруче, бег с кувырками, мяч между головами, бег задом наперед, каракатица.
52	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка

			(упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Борьба за мяч
53	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива: прыжок в длину с места. Подвижные игры: Прыжки через ров
54	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива: поднимание и опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива: поднимание и опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры: Живая мишень
55	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Эстафеты: Полоса препятствий
56	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-подтягивание. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива-подтягивание. Эстафеты: Полоса препятствий
57	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-отжимание. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка

			(упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива- отжимание. Эстафеты: бег со скакалкой, каракатица, бег с кувырками, мяч между ног, бег задом наперед, обычный бег.
58	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты: бег со скакалкой, каракатица, бег с кувырками, мяч между ног, бег задом наперед, обычный бег.
59	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива- челночный бег. Эстафеты: бег со скакалкой, каракатица, бег с кувырками, мяч между ног, бег задом наперед, обычный бег.
60	Соревнования по ОФП	1,5	Соревнования по ОФП: отжимания, пресс, приседания, прыжки в длину, бег 30м
61	Итоговое занятие	1,5	Сдача нормативов по ОФП

Учебно-тематический план
Блок «Юный моряк»(второй год обучения)

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
Раздел 1. Семафорная подготовка				
2	Работа в парах	-	6	6
3	Индивидуальная работа с карточками	-	6	6
4	Работа с карточками в парах	-	6	6
5	Наращивание скорости передачи	-	10,5	10,5
6	Передача со сменой партнеров	-	10,5	10,5
7	Приработка в парах	-	10,5	10,5
8	Итоговое занятие. Внутриклубные соревнования	-	3	3
Раздел 2. Такелажное дело				
1	Вводное занятие «Такелажное дело»	1,5	-	1,5
2	Морские узлы. Техника вязания 6-ти основных узлов	-	4,5	4,5
3	Узлы: восьмерка, бесконечная и бегущая восьмерка	-	4,5	4,5
4	Старт двух курсантов (кто быстрее)	-	4,5	4,5
5	Крепление фала на качель, на утку, топовый узел	-	3	3
6	Наращивание скорости вязания узлов	-	6	6
7	Завязывание 6 узлов за время не более 40 сек	-	6	6
8	Туристические узлы. Узлы: проводник, ткацкий, булинь	-	6	6
9	Узлы: двойной проводник, проводник-восьмерка, встречная восьмерка	-	6	6
10	Узлы: схватывающий, академический	-	6	6
11	Внутриклубные соревнования по такелажу	-	6	6
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)				
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)	1,5	-	1,5
2	Строевые приёмы. ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
3	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
4	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
5	Строевые приёмы. ОФП. Метание теннисного мяча в цель (5-6м). Эстафеты.	-	1,5	1,5
6	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
8	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	-	1,5	1,5
9	Строевые приёмы. ОФП. Упражнения на укрепление мышц пресса. Эстафеты.	-	1,5	1,5

10	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
11	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	-	1,5	1,5
12	Строевые приёмы. ОФП. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	-	1,5	1,5
13	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты.	-	1,5	1,5
14	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	-	1,5	1,5
15	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
16	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
17	Строевые приёмы. ОФП. Бег с низкого старта. Эстафеты.	-	1,5	1,5
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
19	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
20	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
21	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
22	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
23	Строевые приемы. ОФП. Сдача контр.нормативов - поднимание опускание туловища, отжимания, приседания за 1 мин. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
24	Строевые приемы. ОФП. Техника метания мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
25	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
26	Строевые приёмы. Изучение техники броска двумя руками от груди. Эстафеты	-	1,5	1,5
27	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
28	Строевые приемы. ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег. Эстафеты.	-	1,5	1,5
29	Строевые приемы. ОФП. Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Эстафеты.	-	1,5	1,5
30	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
31	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
32	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
33	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
34	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
35	Соревнования по ОФП (приседания, отжимания, пресс, скакалка, метание мяча, бег на 30м, бег на 400м)	-	1,5	1,5

36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	-	1,5	1,5
	Всего:	4,5	157,5	162

Содержание программы Блок «Юный моряк». Второй год обучения

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Вводное занятие		Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности
Раздел 1. Семафорная подготовка			
2	Работа в парах	6	Работа со шлюпочными кодами в парах. Обратить внимание на чистоту почерка
3	Индивидуальная работа с карточками	6	Одиночная работа с карточками. Задача: максимальная скорость передачи
4	Работа с карточками в парах	6	Работа с одинаковыми карточками в парах у передающего и принимающего. Максимальная скорость передачи с проверкой принимающим
5	Наращивание скорости передачи	10,5	Наращивание скорости приема и передачи в парах. Карточки-коды выдаются передающему. Помощник записывает коды со слов принимающего
6	Передача со сменой партнеров	10,5	Передача кодов со сменой партнеров. «Переход по часовой стрелке»
7	Приработка в парах	10,5	Создание пар «лучший + лучший». Приработка в парах. Передача более 40 знаков в минуту
8	Итоговое занятие. Внутриклубные соревнования	3	Военизированные игры или комплексные эстафеты. Прием и передача в парах кодов по карточкам. Максимальное количество знаков за 1 минуту
Раздел 2. Такелажное дело			
1	Вводное занятие «Такелажное дело»	1,5	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой
2	Морские узлы. Техника вязания 6-ти основных узлов	4,5	Вязание 6-ти «спортивных» узлов с обращением внимания на технику вязания
3	Узлы: восьмерка, бесконечная и бегущая восьмерка	4,5	Изучение узлов: восьмерка, бегущая восьмерка, бесконечная восьмерка
4	Старт двух курсантов (кто быстрее)	4,5	Наращивание скорости вязания рифового, беседочного, шкотового узлов. Одновременный старт двух курсантов (кто быстрее)
5	Крепление фала на качель, на утку, топовый узел	3	Повторение изученных и изучение новых узлов: топового, крепление фала на качель, крепление на утку

6	Наращивание скорости вязания узлов	6	Наращивание скорости вязания узлов: удавка, штык, шлюпочный. Одновременный старт двух курсантов (кто быстрее)
7	Завязывание 6 узлов за время не более 40 сек	6	Наращивание скорости вязания 6-ти «спортивных» узлов. Одновременный старт двух курсантов. Выработка качеств, необходимых на соревнованиях (ритмичность, спокойность, четкость действий). Завязать 6-ть узлов за время не более 40 сек.
8	Туристические узлы. Узлы: проводник, ткацкий, булинь	6	Изучение узлов: проводник, ткацкий, булинь
9	Узлы: двойной проводник, проводник-восьмерка, встречная восьмерка	6	Изучение узлов: двойной проводник, проводник-восьмерка, встречная восьмерка
10	Узлы: схватывающий, академический	6	Повторение изученных узлов. Изучение узлов: схватывающий, академический
11	Внутриклубные соревнования по такелажу	6	Завязывание 6 морских узлов за минимальное время
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
1	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)
2	Строевые приёмы. ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Медленный бег. Подвижные игры: Перетягивание каната
3	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры: Рэгби
4	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с места.

			Подвижные игры: Прыжки через ров.
5	Строевые приёмы. ОФП. Метание теннисного мяча в цель (5-6м). Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Метание теннисного мяча в цель (5-6м). Эстафеты: бег, пронести теннисный мяч на ракетке, попасть теннисным мячом в висячую мишень, попасть теннисным мячом в ведро с расстояния 5 и 10м;
6	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: Прыжки через ров.
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры: Болото (пройти расстояние с помощью двух дощечек)
8	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с места. Эстафеты: бег, каракатица, прыжки на скакалке, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувырками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.
9	Строевые приёмы. ОФП. Упражнения на укрепление мышц пресса. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;

			<p>ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Упражнения на укрепление мышц пресса. Эстафеты: бег, каракатица, прыжки на скакалке, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувирками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.</p>
10	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Челночный бег. Подвижные игры: Борьба за знамя</p>
11	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Наклон туловища вперед; Эстафеты: бег, каракатица, прыжки на скакалке, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувирками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.</p>
12	Строевые приёмы. ОФП. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Техника передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты: бег, каракатица, прыжки на скакалке, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувирками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.</p>
13	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка</p>

			<p>(упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Отжимание в упоре лежа. Эстафеты: бег, каракатица, прыжки на скакалке, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувырками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.</p>
14	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжки на скакалке. Эстафеты: бег, прыжки на скакалке, каракатица, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувырками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.</p>
15	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Вис на перекладине. Эстафеты: бег, прыжки на скакалке, каракатица, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувырками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.</p>
16	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты: бег, пронести теннисный мяч на ракетке, попасть теннисным мячом в висячую мишень, попасть теннисным мячом в ведро с расстояния 5 и 10м;</p>
17	Строевые приёмы. ОФП. Бег с низкого старта. Эстафеты.	1,5	<p>Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка</p>

			(упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Бег с низкого старта. Эстафеты: бег, прыжки на скакалке, каракатица, бег задом наперед, бег по бревну, бег с кувырками, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Эстафеты: Полоса препятствий
19	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Эстафеты: Полоса препятствий
20	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры: Живая мишень
21	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры: Вышибала
22	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага;

			ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с места. Подвижные игры: Лапта
23	Строевые приемы. ОФП. Сдача контр.нормативов – пресс, отжимание, приседание.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.нормативов - поднимание опускание туловища, отжимание, приседание за 1 мин.
24	Строевые приемы. ОФП. Техника метания мяча. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Техника метания мяча. Эстафеты: бег, пронести теннисный мяч на ракетке, попасть теннисным мячом в висячую мишень, попасть теннисным мячом в ведро с расстояния 5 и 10м.
25	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники метания мяча; Эстафеты: бег, пронести теннисный мяч на ракетке, попасть теннисным мячом в висячую мишень, попасть теннисным мячом в ведро с расстояния 5 и 10м.
26	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники броска двумя руками от груди. Эстафеты	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);

			Изучение техники броска двумя руками от груди. Эстафеты: бег, пронести теннисный мяч на ракетке, попасть теннисным мячом в висячую мишень, попасть теннисным мячом в ведро с расстояния 5 и 10м.
27	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива- вис на перекладине.
28	Строевые приемы. ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива- челночный бег.
29	Строевые приемы. ОФП. Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке.
30	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение техники высокого старта. Подвижные игры: Гандбол
31	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);

			Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры: Рэгби
32	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры: Салки
33	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры: Живая мишень
34	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, построение в 2, 3 шеренги, повороты направо, налево, кругом, выход из строя, основы строевого шага; ОФП: легкий бег 5мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники бега с высокого старта. Подвижные игры: День и ночь
35	Соревнования по ОФП	1,5	Приседания, отжимания, пресс, скакалка, метание мяча, бег на 30м, бег на 400м
36	Итоговое занятие сдача нормативов по ОФП	1,5	Сдача нормативов по ОФП

**Учебно-тематический план блок «Юный моряк»
(третий год обучения)**

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
Раздел 1. Семафорная подготовка				
2	Работа по карточкам.	-	6	6
3	Работа в парах с известными карточками.	-	6	6
4	Работа в парах	-	6	6
5	Подбор пар.	-	10,5	10,5
6	Наращивание скорости.	-	10,5	10,5
7	Максимальное количество знаков в минуту.	-	10,5	10,5
8	Внутриклубные соревнования	-	3	3
Раздел 2. Такелажное дело				
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
2	Техника вязания 6-ти основных узлов	-	6	6
3	Сплесни.	-	6	6
4	Плетение матов.	-	6	6
5	Вязание узлов с партнером.	-	6	6
6	Отработка технологии вязания узлов.	-	6	6
7	Соревнования пар.	-	9	9
8	Внутриклубные соревнования по такелажу	-	13,5	13,5
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)				
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)	1,5	-	1,5
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.Игры.	-	1,5	1,5
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	-	1,5	1,5
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	-	1,5	1,5
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 1мин.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	-	1,5	1,5
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.	-	1,5	1,5

	рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.			
10	Строевые приёмы. ОФП. Упражнения на пресс. Эстафеты.	-	1,5	1,5
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа . Подвижные игры.	-	1,5	1,5
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	-	1,5	1,5
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
18	Строевые приёмы. ОФП. Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.	-	1,5	1,5
19	Строевые приёмы. ОФП. Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.	-	1,5	1,5
20	Строевые приёмы. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	-	1,5	1,5
21	Строевые приёмы. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	-	1,5	1,5
22	Строевые приёмы. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий. Эстафеты.	-	1,5	1,5
23	Строевые приёмы. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	-	1,5	1,5
24	Строевые приемы.Сдачаконтр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий. Эстафеты.	-	1,5	1,5
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-вис на перекладине. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Прохождение полосы препятствий на время.	-	1,5	1,5
28	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
29	Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
31	Строевые приемы. Прохождение полосы препятствий на время.	-	1,5	1,5
32	Строевые приемы. Прохождение полосы препятствий на время.	-	1,5	1,5

33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
35	Соревнования по прохождению полосы препятствий.	-	1,5	1,5
36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	-	1,5	1,5
	Всего:	4,5	157,5	162

Содержание программы Блок «Юный моряк». Третий год обучения

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Вводное занятие	1,5	Знакомство с детьми. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности
Раздел 1. Семафорная подготовка			
2	Работа по карточкам.	6	Работа по карточкам в парах. Чистота почерка.
3	Работа в парах с известными карточками.	6	Работа в парах с известными карточками. Максимальная скорость передачи с проверкой принимающим.
4	Работа в парах	6	Прием кодов от передающего, обладающего максимальной скоростью передачи.
5	Подбор пар.	10,5	Прием и передача кодов со сменой партнеров. Подбор пар.
6	Наращивание скорости.	10,5	Наращивание скорости приема и передачи в парах.
7	Максимальное количество знаков в минуту.	10,5	Передача шлюпочных кодов одновременно двумя парами. Максимальное количество знаков в минуту. Выработка качеств, необходимых на соревнованиях.
8	Внутриклубные соревнования	3	Комплексные эстафеты, военизированные игры. Прием и передача в парах шлюпочных кодов по карточкам. Максимальное количество знаков в минуту.
Раздел 2. Такелажное дело			
1	Вводное занятие	1,5	Беседа по итогам летнего учебно-тренировочного сезона. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой третьего года обучения.
2	Техника вязания 6-ти основных узлов	6	Вязание шести спортивных узлов с обращением внимания на технику вязания.
3	Сплесни.	6	Обучение сращиванию концов. Сплесни.
4	Плетение матов.	6	Изготовление кранцев. Плетение матов.
5	Вязание узлов с партнером.	6	Наращивание скорости вязания 6 спортивных узлов. Вязание узлов с партнером, имеющим более высокую

			скорость вязания. Завязать 6 узлов за время не более 18 секунд.
6	Отработка технологии вязания узлов.	6	Наращивание скорости вязания узлов.
7	Соревнования пар.	9	Наращивание скорости вязания узлов.
8	Внутриклубные соревнования по такелажу	13,5	Завязать 6 основных узлов за минимальное время.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
1	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям ОФП)
2	Строевые приёмы. ОФП. Кросс 1км	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Кросс по пересеченной местности 1км
3	Строевые приёмы. ОФП. Бег с высокого старта.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Бег с высокого старта. Бег 60м.
4	Строевые приёмы. ОФП. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Метание теннисного мяча в цель (6-7м); Подвижные игры: Точный пас
5	Строевые приёмы. ОФП. Упражнения на перекладине.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания);

			Упражнения на перекладине: вис, поднос ног, уголок, подъем-переворот.
6	Строевые приёмы. ОФП. Ведение мяча и броски. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Ведение мяча (одной и двумя руками), броски горизонтальные и вертикальные, броски в цель. Подвижные игры: Живая мишень
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прыжок в длину с места. Эстафеты: прыжки на одной и двух ногах, бег задом наперед, каракатица, бег со скакалкой, 2 человека в обруче, челночный бег, бег.
8	Строевые приёмы. ОФП. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Упражнения на перекладине: вис, поднос ног, уголок, подъем-переворот. Подвижные игры: Перетягивание каната.
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Челночный бег.

			Эстафеты: прыжки на одной и двух ногах, бег задом наперед, каракатица, бег со скакалкой, 2 человека в обруче, челночный бег, бег.
10	Строевые приёмы. ОФП. Упражнения на пресс. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Упражнения на пресс (планка, велосипед, подъем туловища, поднятие ног поочередно и вместе) Подвижные игры: Перестройка
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подтягивание. Подвижные игры: Гандбол
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры: Рэгби
13	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Подвижные игры: Салки

14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Вис на перекладине. Подвижные игры: Борьба за мяч.
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Эстафеты.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники метания теннисного мяча. Эстафеты: прыжки на одной и двух ногах, бег задом наперед, каракатица, бег со скакалкой, 2 человека в обруче, челночный бег, бег.
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Цепи, Борьба за знамя, Салки.
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Рэгби, Салки.
18	Строевые приёмы. ОФП. Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении.

			ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.
19	Строевые приёмы. ОФП. Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.
20	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.
21	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.
22	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.
23	Строевые приёмы. ОФП.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении,

	Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.		строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.
24	Строевые приемы. ОФП. Сдача контрольного норматива: подтягивание. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контрольного норматива: подтягивание. Подвижные игры: Перестройка
25	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контрольного норматива: отжимание. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контрольного норматива: отжимание. Подвижные игры: Вышибала.
26	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Подвижные игры: Цепи.
27	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контрольного норматива: челночный бег. Прохождение полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдавание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка

			(упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контрольного норматива: челночный бег. Прохождение полосы препятствий.
28	Строевые приемы. ОФП. Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке. Подвижные игры: Салки.
29	Строевые приемы. ОФП. Учебная игра футбол.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Учебная игра футбол (правила игры и техника безопасности)
30	Строевые приемы. ОФП. Учебная игра футбол.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Учебная игра футбол.
31	Строевые приемы. ОФП. Полоса препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прохождение полосы препятствий на время.
32	Строевые приемы. ОФП. Прохождение полосы препятствий.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю,

			повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Прохождение полосы препятствий на время.
33	Строевые приемы. ОФП. Учебная игра футбол.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Учебная игра футбол.
34	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	Строевые приемы: построение, отдание воинской чести на месте и в движении, строевой шаг, выполнение команд в строю, повороты направо, налево, кругом в строю на месте и в движении. ОФП: легкий бег 10 мин., общеразвивающие упражнения, силовая подготовка (упражнения на пресс, отжимания, приседания, подтягивания); Подвижные игры: Вышибала, Цепи, Перестройка.
35	Полоса препятствий.	1,5	Соревнования по прохождению полосы препятствий.
36	Итоговое занятие.	1,5	Сдача нормативов по ОФП

**Учебно-тематический план
Блок «Меткий стрелок» (первый год обучения)**

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
Раздел 1. Начальная военная подготовка				
2	Огневая подготовка. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки	3	-	3
3	Практическая стрельба	-	9	9
4	Строевая подготовка. Общие положения	3	-	3
5	Строевые приемы и движение без оружия	-	18	18
6	Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику	-	9	9
7	Строй отделения	-	9	9
8	Итоговое занятие	-	1,5	1,5
Раздел 2. Стрелковая подготовка				
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
2	Основы стрелковой подготовки. Техника безопасности и правила поведения в тире.	1,5	-	1,5
3	Винтовка ИЖ-38 с открытым прицелом.	1,5	-	1,5
4	Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка.	1,5	-	1,5
5	Практическая отработка стрельбы. Подготовка к стрельбе. Стрельба без патрона на 10м.		9	9
6	Стрельба с патроном с упора по мишени №6 на 10 м.	-	12	12
7	Стрельба на кучность	-	9	9
8	Винтовка ИЖ 38, диоптрический прицел. Кольцевая мушка и мушка «пенек». Тренировка без патронов.	-	6	6
9	Выполнение упражнения.	-	6	6
10	Определение СТП и поправки.	-	1,5	1,5
11	Зачетные стрельбы на 10 м. с упора.	-	1,5	1,5
12	Стрелковые соревнования.	-	3	3
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)				
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)	1,5	-	1,5
2	ОФП. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
4	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
5	ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
6	ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
7	ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты	-	1,5	1,5

8	ОФП. Поднимание, опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
9	ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
10	ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	-	1,5	1,5
11	ОФП. Подтягивание. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
12	ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
13	ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
14	ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
15	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
16	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
17	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
18	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
19	ОФП. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
20	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
21	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
22	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
23	ОФП. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	-	1,5	1,5
24	ОФП. Подвижные игры с мячом.	-	1,5	1,5
25	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
26	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
27	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
28	ОФП. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
29	Сдача контр.норматива-поднимание и опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
30	ОФП. Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Эстафеты.	-	1,5	1,5
31	ОФП. Сдача контр.норматива-подтягивание. Эстафеты.	-	1,5	1,5
32	ОФП. Сдача контр.норматива- отжимание. Эстафеты.	-	1,5	1,5
33	ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
34	ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег. Эстафеты.	-	1,5	1,5
35	Соревнования по ОФП (отжимания, пресс, приседания, прыжки в длину, бег 30м)	-	1,5	1,5
36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	-	1,5	1,5
	Всего:	15	147	162

Содержание программы
Блок «Меткий стрелок» Первый год обучения

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Вводное занятие	1,5	Знакомство с детьми. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности
Раздел 1. Начальная военная подготовка			
2	Огневая подготовка. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки	3	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Меры безопасности при проведении стрельб из пневматической винтовки. Приемы стрельбы из пневматической винтовки. Изготовка к стрельбе. Положение для стрельбы лежа, зарядание, прикладка, прицеливание, дыхание, спуск курка
3	Практическая стрельба	9	Практическая стрельба из пневматической винтовки по мишеням № 6 и № 8
4	Строевая подготовка. Общие положения	3	Строй и управление ими. Обязанности солдат (матросов) перед построением и в строю
5	Строевые приемы и движение без оружия	18	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка, повороты на месте, движение, строевой шаг, походный шаг, шаг на месте, повороты в движении
6	Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику	9	Отдание воинской чести на месте и в движении без оружия. Выход из строя и подход к начальнику, возвращение в строй
7	Строй отделения	9	Развернутый строй отделения. Походный строй отделения. Отдание воинской чести отделением в строю на месте и в движении
8	Итоговое занятие	1,5	Сдача зачетов
Раздел 2. Стрелковая подготовка			
1	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по ТБ и правилам поведения во время тренировок.
2	Основы стрелковой подготовки. Техника безопасности и правила поведения в тире.	1,5	Правила поведения и обращение с оружием в тире.
3	Винтовка ИЖ-38 с открытым прицелом.	1,5	Обучение прицеливанию с открытым прицелом (на плакатах).
4	Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка.	1,5	Общее устройство оружия (детали). Все изучить на наглядных пособиях (плакаты)
5	Практическая отработка стрельбы. Подготовка к	9	Тренировка без патрона по белому экрану с упора на 10м. Выбрать положение в стрельбе лежа с упора.

	стрельбе. Стрельба без патрона на 10м.		
6	Стрельба с патроном с упора по мишени №6 на 10 м.	12	Прицеливание и стрельба патроном по мишени №6 на 10м.
7	Стрельба на кучность	9	Научиться однообразно прицеливаться, однообразно работать на спусковом крючке. Научиться держать «картинку» прицеливания одинаковой при каждом выстреле.
8	Винтовка ИЖ 38, диоптрический прицел. Кольцевая мушка и мушка «пенек». Тренировка без патронов.	6	Изучить устройство (детали) винтовки ИЖ-38. Научиться прицеливаться с диоптрическим прицелом, кольцевой мушкой и мушкой «пенек». Поработать без патронов по мишени №6 на 10 м.
9	Выполнение упражнения.	6	Стрельба сериями 3 пробных; 10 зачетных
10	Определение СТП и поправки.	1,5	Рассказать о средней точке попадания, научить находить ее на мишени. Научить делать поправки (согласно СТП) на диоптрическом прицеле.
11	Зачетные стрельбы на 10 м. с упора.	1,5	Разучить упражнение на 10м. с упора. Научить выполнять регламент упражнения с упора, т.е. выполнять на этом упражнении 1 юношеский разряд.
12	Стрелковые соревнования.	3	Научить работать с оружием в присутствии соперников на огневом рубеже в соревновательной обстановке.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)	1,5	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям ОФП.
2	Строчные приемы. ОФП. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц)/ Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее. Не сходи с места;
3	Строчные приемы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м;

			Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м; Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники медленного бега; Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Совершенствование техники медленного бега; Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники прыжка в длину с места. Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Поднимание и опускание туловища за 1мин;

			Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Челночный бег; Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Наклон туловища вперед; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подтягивание; Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Отжимание в упоре лежа; Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Прыжки на скакалке;

			Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
14	Строчевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Вис на перекладине; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
15	Строчевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
16	Строчевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
17	Строчевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры: Перетяни за черту, Второй лишний, Оторви от земли, Вытолкни из круга, Кто сильнее, Не сходи с места;
18	Строчевые приёмы. ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Наклон туловища вперед; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в

			противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
19	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах; Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
20	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
21	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах; Подвижные игры: Граната в цель, Прыжок через овраг, Пробежка под обстрелом, Бег по ориентиру, Точная передача, Снайперы и разведчики, Минеры, Бег в мешках, По следам командира.
22	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники ловли мяча. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники ловли мяча. Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».

23	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники ловли мяча. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Совершенствование техники ловли мяча. Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подвижные игры: Граната в цель, Прыжок через овраг, Пробежка под обстрелом, Бег по ориентиру, Точная передача, Снайперы и разведчики, Минеры, Бег в мешках, По следам командира.
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
27	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.

			Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
28	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
29	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива: поднимание и опускание туловища за 1 мин. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Сдача контрольного норматива: поднимание и опускание туловища; Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».
30	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольного норматива: наклон туловища вперед; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
31	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-подтягивание. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольного норматива: подтягивание; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина,

			снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
32	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива-отжимание. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Сдача контрольного норматива: отжимание. Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
33	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
34	Строевые приёмы. ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц). Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольного норматива: челночный бег. Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
35	Соревнования по ОФП	1,5	Соревнования по ОФП: бег 30м, бег 400м, метание гранаты, прыжок в длину с места, отжимание/подтягивание.
36	Итоговое занятие	1,5	Сдача нормативов по ОФП (пресс, приседание, отжимание за 1 минуту)

Учебно-тематический план
Блок «Меткий стрелок» (второй год обучения)

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
Раздел 1. Начальная военная подготовка				
2	Огневая подготовка. Автомат Калашникова.	4,5	-	4,5
3	Неполная разборка и сборка автомата.	3	12	15
4	Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.	6	-	6
5	Работа частей и механизмов автомата.	6	-	6
6	Строевая подготовка. Строевые приемы в движении с оружием и без.	-	9	9
7	Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику.	-	12	12
Раздел 2. Стрелковая подготовка				
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
2	Значение и популяризация стрелкового вида спорта. Техника безопасности и правила поведения в тире.	1,5	-	1,5
3	Материальная часть оружия.	1,5	-	1,5
4	Правила безопасности при обращении с оружием.	1,5	-	1,5
5	Подготовка к стрельбе. Стрельба без патрона на 10м.		3	3
6	Тренировка в стрельбе по белому листу.	-	3	3
7	Тренировка по стрельбе на кучность	-	12	12
8	Тренировка по стрельбе на кучность и совмещение СТП (средней точки попадания отстреливаемых серий)	-	12	12
9	Выполнение упражнения МВ-2.	-	6	6
10	Прикидки (тренировка по стрельбе в регламенте выполнения упражнения)	-	6	6
11	Товарищеские соревнования	-	3	3
12	Классификационные соревнования	-	3	3
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)				
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования к занятиям ОФП)	1,5	-	1,5
2	ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
3	ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
4	ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
5	ОФП. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	-	1,5	1,5
6	ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
7	ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
8	ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	-	1,5	1,5
9	ОФП. Упражнения на укрепление мышц пресса. Эстафеты.	-	1,5	1,5
10	ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
11	ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	-	1,5	1,5

12	ОФП. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	-	1,5	1,5
13	ОФП. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты.	-	1,5	1,5
14	ОФП. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	-	1,5	1,5
15	ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
16	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
17	ОФП. Бег с низкого старта. Эстафеты.	-	1,5	1,5
18	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
19	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
20	ОФП. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
21	ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
22	ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
23	ОФП. Сдача контр.нормативов - поднимание опускание туловища, отжимания, приседания за 1 мин. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
24	ОФП. Техника метания мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
25	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
26	Изучение техники броска двумя руками от груди. Эстафеты	-	1,5	1,5
27	ОФП. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
28	ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег. Эстафеты.	-	1,5	1,5
29	ОФП. Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Эстафеты.	-	1,5	1,5
30	ОФП. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
31	ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
32	ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
33	ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
34	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
35	Соревнования по ОФП (приседания, отжимания, пресс, скакалка, метание мяча, бег на 30м, бег на 400м)	-	1,5	1,5
36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	-	1,5	1,5
	Всего:	28,5	133,5	162

Содержание программы
Блок «Меткий стрелок» Второй год обучения

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности
Раздел 1. Начальная военная подготовка			
2	Огневая подготовка. Автомат Калашникова.	4,5	Развитие отечественного стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства автомата. Общее устройство и принцип работы автомата.
3	Неполная разборка и сборка автомата.	15	Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки.
4	Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.	6	Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежности и патроны. Возможные задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.
5	Работа частей и механизмов автомата.	6	Положение частей и механизмов да заряжания. Работа частей и механизмов при стрельбе одиночными выстрелами.
6	Строевая подготовка. Стрельба в движении с оружием и без.	9	Отработка строевых приемов и движения без оружия. Отработка строевых приемов и движения с оружием.
7	Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику.	12	Отработка приемов отдания воинской чести на месте и в движении без оружия. Отработка приемов выхода из строя и подхода к начальнику, отработка приемов возвращения в строй.
Раздел 2. Стрелковая подготовка			
1	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время тренировок.
2	Значение и популяризация стрелкового вида спорта. Техника безопасности и правила поведения в тире.	1,5	Стрелковый спорт – самый массовый среди военно-прикладных видов спорта в нашей стране. Его значение среди молодежи.
3	Материальная часть оружия.	1,5	Винтовка ТОЗ-8 и ТОЗ-12. Наименование, назначение, весовые и линейные данные. Спортивно-техническая характеристика. Неполная разборка и сборка. Правила обращения с оружием.
4	Правила безопасности при обращении с оружием.	1,5	Инструкция поведения в тире и на стрельбище.
5	Подготовка к стрельбе. Стрельба без патрона на 10м.	3	Разучивание и освоение позы изготки к стрельбе лежа с применением ружейного ремня. Тренировка в прицеливании и спуске курка. Постановка дыхания. Приобретение чувства привычности при изготке с оружием.

6	Тренировка в стрельбе по белому листу.	3	Научиться однообразно прицеливаться, однообразно работать на спусковом крючке.
7	Тренировка по стрельбе на кучность	12	Научиться однообразно прицеливаться, однообразно работать на спусковом крючке (картинка, прицеливание, спуск курка, положение позы – лежа, стоя, колена).
8	Тренировка по стрельбе на кучность и совмещение СТП (средней точки попадания отстреливаемых серий)	12	Научиться однообразно прицеливаться, однообразно работать на спусковом крючке. Научиться держать картинку прицеливания одинаковой при каждом выстреле.
9	Выполнение упражнения МВ-2.	6	Стрельба сериями 3 пробных, 20 зачетных.
10	Прикидки (тренировка по стрельбе в регламенте выполнения упражнения)	6	Тренировки в стрельбе в скоростном режиме.
11	Товарищеские соревнования	3	Соревнования для курсантов военно-патриотических клубов.
12	Классификационные соревнования	3	Соревнования на выполнение и подтверждение ранее выполненных разрядов.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

1	Вводное занятие.	1,5	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям ОФП.
2	ОФП. Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Техника прыжка в длину с места; Подвижные игры: «Подвижная цель».
3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м; Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры: «Из круга в круг».
4	ОФП. Техника медленного бега; Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Техника медленного бега. Подвижные игры: Чехарда, Чехарда-слон.
5	ОФП.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех

	Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.		частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Метание теннисного мяча в цель; Эстафеты: эстафеты с мячом.
6	ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Прыжок в длину с разбега; Подвижные игры: Борьба за мяч.
7	ОФП. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры: Быстрая перебежка, Большие шаги.
8	ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Прыжок в длину с места. Эстафеты: Челночный бег, Переправа, Переправа с переползанием.
9	ОФП. Упражнения на укрепление мышц пресса. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Упражнения на укрепление мышц пресса (велосипед, планка, поднятие двух ног, поднятие ног попеременно, поднятие и опускание туловища). Эстафеты: Челночный бег, Переправа, Переправа с переползанием.
10	ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Челночный бег; Подвижные игры: Перетяни за черту.

11	ОФП. Подтягивание; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подтягивание; Эстафеты: Бег с выполнениями заданий (снаряжение магазина, разборка и сборка автомата).
12	ОФП. Упражнения на перекладине. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Упражнения на перекладине (уголок, подъем-переворот, вис); Эстафеты: Бег с выполнениями заданий (снаряжение магазина, разборка и сборка автомата).
13	ОФП. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Отжимание в упоре лежа; Эстафеты: Бег с выполнениями заданий (снаряжение магазина, разборка и сборка автомата).
14	ОФП. Вис на перекладине; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Вис на перекладине; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
15	ОФП. Передача эстафеты. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Передача эстафеты;

			Эстафеты: бег, бег задом наперед, каракатица, челночный бег, бег с кувырками, бег с обручами, бег со скакалкой.
16	ОФП; Передача эстафеты; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Передача эстафеты; Эстафеты: бег, бег задом наперед, каракатица, челночный бег, бег с кувырками, бег с обручами, бег со скакалкой.
17	ОФП. Бег с низкого старта. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Бег с низкого старта; Эстафеты: бег, бег задом наперед, каракатица, челночный бег, бег с кувырками, бег с обручами, бег со скакалкой.
18	ОФП; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Наклон туловища вперед; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
19	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.

20	ОФП. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Прыжки через препятствия; Подвижные игры: Прыжок через овраг, Пробежка под обстрелом, Бег по ориентиру, Точная передача, Снайперы и разведчики.
21	ОФП; Прыжки через препятствия. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); Силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Прыжки через препятствия; Подвижные игры: Прыжок через овраг, Пробежка под обстрелом, Бег по ориентиру, Точная передача, Снайперы и разведчики.
22	ОФП; Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники ловли мяча. Подвижные игры: Граната в цель, Прыжок через овраг, Бег по ориентиру, Точная передача, Снайперы и разведчики, Минеры, Бег в мешках, По следам командира.
23	ОФП. Сдача контрольных нормативов: поднимание опускание туловища, отжимания, приседания за 1 мин.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольных нормативов: поднимание опускание туловища, отжимания, приседания за 1 мин.
24	ОФП; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание

			Общевойскового защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
25	ОФП; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевогойскового защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
26	ОФП; Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подвижные игры: Защита поста.
27	ОФП; Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Эстафеты: выполнение упражнений на преодоление препятствий.
28	ОФП; Сдача контрольного норматива- челночный бег; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Сдача контрольного норматива- челночный бег. Эстафеты: выполнение упражнений на преодоление препятствий.
29	ОФП; Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке; Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине);

			<p>Сдача контрольного норматива: поднимание и опускание туловища;</p> <p>Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке;</p> <p>Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.</p>
30	<p>ОФП;</p> <p>Сдача контрольного норматива- наклон туловища вперед;</p> <p>Подвижные игры.</p>	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине).</p> <p>Сдача контрольного норматива- наклон туловища вперед.</p> <p>Подвижные игры: «Штурм», «Из круга в круг».</p>
31	<p>ОФП.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине);</p> <p>Прохождение полосы препятствий.</p>
32	<p>ОФП.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине);</p> <p>Прохождение полосы препятствий.</p>
33	<p>ОФП.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине);</p> <p>Прохождение полосы препятствий.</p>
34	<p>ОФП;</p> <p>Соревнования по прохождению полосы препятствий;</p>	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине);</p> <p>Соревнования по прохождению полосы препятствий;</p>

35	Соревнования по ОФП	1,5	Соревнования по ОФП: бег 30м, бег 400м, метание гранаты, прыжок в длину с места, отжимание/подтягивание.
36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	1,5	Сдача нормативов по ОФП (пресс, приседание, отжимание за 1 минуту)

**Учебно-тематический план
Блок «Меткий стрелок» (третий год обучения)**

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
Раздел 1. Начальная военная подготовка				
2	Огневая подготовка. Спортивный пистолет	1,5	-	1,5
3	Дыхание	1,5	3	4,5
4	Виды спусковых механизмов	1,5	3	4,5
5	Прицеливание	1,5	3	4,5
6	Позиция	1,5	3	4,5
7	Отладка	1,5	3	4,5
8	Предварительный анализ	1,5	3	4,5
9	Строевая подготовка. Участие в демонстрациях и митингах	-	6	6
10	Почетные караулы	-	9	9
11	Порядок прохождения торжественным маршем	-	9	9
Раздел 2. Стрелковая подготовка				
1	Вводное занятие	1,5	-	1,5
2	Достижения Новосибирских спортсменов-стрелков.	1,5	-	1,5
3	Материальная часть оружия СМ-2.	1,5	-	1,5
4	Разбор хода тренировочных занятий, итоги прикидок, соревнований.	1,5	-	1,5
5	Тренировка без патронов.	-	3	3
6	Тренировка в стрельбе по белому листу.	-	3	3
7	Тренировка по стрельбе по мишени на кучность	-	12	12
8	Тренировка по стрельбе на кучность и совмещение СТП (средней точки попадания отстреливаемых серий)	-	12	12
9	Выполнение упражнения МВ-4, МВ-6.	-	6	6
10	Товарищеские соревнования	-	3	3
11	Классификационные соревнования	-	3	3
12	Участие в городских, районных соревнованиях.	-	6	6
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)				
1	Вводное занятие.	1,5	-	1,5
2	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
3	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
4	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
5	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
6	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
7	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5

8	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
9	ОФП. Эстафеты.	-	1,5	1,5
10	ОФП. Упражнения на пресс. Эстафеты.	-	1,5	1,5
11	ОФП. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
12	ОФП. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
13	ОФП. Упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Эстафета.	-	1,5	1,5
14	ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	-	1,5	1,5
15	ОФП. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Эстафеты.	-	1,5	1,5
16	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
17	ОФП. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
18	ОФП. Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.	-	1,5	1,5
19	ОФП. Изучение комплекса упражнений для прохождения полосы препятствий.	-	1,5	1,5
20	ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	-	1,5	1,5
21	ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	-	1,5	1,5
22	ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий. Эстафеты.	-	1,5	1,5
23	ОФП. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.	-	1,5	1,5
24	ОФП. Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий. Эстафеты.	-	1,5	1,5
25	ОФП. Сдача контр.норматива- отжимание. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
26	ОФП. Сдача контр.норматива-вис на перекладине. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
27	ОФП. Сдача контр.норматива- челночный бег. Прохождение полосы препятствий на время.	-	1,5	1,5
28	ОФП. Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Подвижные игры.	-	1,5	1,5
29	ОФП. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
30	ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
31	ОФП. Прохождение полосы препятствий на время.	-	1,5	1,5
32	ОФП. Прохождение полосы препятствий на время.	-	1,5	1,5
33	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
34	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	-	1,5	1,5
35	Соревнования по прохождению полосы препятствий.	-	1,5	1,5
36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	-	1,5	1,5
	Всего:	19,5	142,5	162

Содержание программы
Блок «Меткий стрелок» Третий год обучения

№	Тема	Всего часов	Содержание
1	Вводное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности
Раздел 1. Начальная военная подготовка			
2	Огневая подготовка. Спортивный пистолет	1,5	Устройство пистолета. Принципы приведения в движение пуль. Как стреляют современные виды оружия. Выброс пуль механическим способом в пневматическом оружии.
3	Дыхание	4,5	Контроль дыхания. Что происходит со стрелком, когда он затаил дыхание.
4	Виды спусковых механизмов	4,5	Спуск курка. Положение указательного пальца. Настройка хода спускового крючка после выстрела. Виды спусковых механизмов. Типы выстрелов.
5	Прицеливание	4,5	Какой ваш направляющий глаз? Из-за чего прицеливание может быть неудачным. Ошибки прицеливания.
6	Позиция	4,5	Основные положения. Фиксирование в руке пистолета. Фиксирование и регулировка рукояток.
7	Отладка	4,5	Основные задачи отладки. Определение регулировки. Упражнения по отладке. Направление прицеливания с наклоном в зависимости от перемещения попадания.
8	Предварительный анализ	4,5	Последствия отладки без предварительного анализа. Интегральный анализ. Формирование содержания предстоящих действий.
9	Строевая подготовка. Участие в демонстрациях и митингах	6	Цель демонстрации, митинга. Форма одежды, место сбора и маршрут следования, порядок их построения и прохождения.
10	Почетные караулы	9	Состав почетного караула. Форма одежды. Обязанности часовых. Кому подчиняются почетные караулы. Знаменщик и ассистенты. Рапорт. Отдание воинских почестей.
11	Порядок прохождения торжественным маршем	9	Форма одежды. Выставление часовых. Выполнение команд начальника караула. Делегация с венком. Минута молчания.
Раздел 2. Стрелковая подготовка			
1	Вводное занятие	1,5	Рассказ о знаменитых и ведущих стрелках г.Новосибирска
2	Достижения Новосибирских спортсменов-стрелков.	1,5	Винтовка СН-2. Наименование, назначение, весовые и линейные данные. Спортивно-техническая характеристика. Неполная разборка и сборка. Уход, сбережение, чистка. Правила обращения с оружием.

3	Материальная часть оружия СМ-2.	1,5	Научить мобилизовать свои силы на будущие зачетные стрельбы и соревнования. Указать на допущенные ошибки, как в стрельбе, так и в психологическом поведении на огневом рубеже.
4	Разбор хода тренировочных занятий, итоги прикидок, соревнований.	1,5	Разучивание и освоение позы изготовки к стрельбе «стоя» и с «колена» с применением ружейного ремня. Постановка дыхания. Тренировка в прицеливании и спуске курка. Приобретения чувства привычности при изготовке с оружием.
5	Тренировка без патронов.	3	Научиться однообразно отрабатывать выстрел (картинка, прицеливание, спуск курка, положение позы)
6	Тренировка в стрельбе по белому листу.	3	Научиться однообразно отрабатывать выстрел (картинка, прицеливание, спуск курка, положение позы) по мишени №7 на 50 метров.
7	Тренировка по стрельбе по мишени на кучность	12	Научиться делать поправки на прицеле винтовки СМ-2 на 50 метров.
8	Тренировка по стрельбе на кучность и совмещение СТП (средней точки попадания отстреливаемых серий)	12	Правила выполнений упражнений МВ-4, МВ-6. На практике с учетом боеприпасов (качество), ЗРТ, форма одежды.
9	Выполнение упражнения МВ-4, МВ-6.	6	Соревнования для курсантов военно-патриотических клубов.
10	Товарищеские соревнования	3	Соревнования на выполнение и подтверждение ранее выполненных разрядов.
11	Классификационные соревнования	3	Участие в соревнованиях районного и городского уровня, привитие соревновательной этики.
12	Участие в городских, районных соревнованиях.	6	Разучивание и освоение позы изготовки к стрельбе «стоя» и с «колена» с применением ружейного ремня. Постановка дыхания. Тренировка в прицеливании и спуске курка. Приобретения чувства привычности при изготовке с оружием.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
1	Вводное занятие.	1,5	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям ОФП.
2	ОФП; Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Изучение техники бега с высокого старта. Подвижные игры: «Я – первый», «Второй лишний», «Быстрая перебежка».

3	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Второй лишний», «Оторви от земли», «Вытолкни из круга», «Кто сильнее», «Не сходи с места».
4	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Подвижные игры: «Большие шаги», «Бег вокруг флажков», «Мяч в круг», «Подвижная цель», «Защита поста».
5	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: «Чехарда», «Чехарда-слон», «Взятие высоты», «Перестрелка», «Ловкий бросок».
6	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Второй лишний», «Оторви от земли», «Вытолкни из круга», «Кто сильнее», «Не сходи с места».
7	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Изучение техники прыжка в длину с места. Эстафеты: бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.

8	ОФП. Эстафеты.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине).</p> <p>Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.</p>
9	ОФП. Эстафеты.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине).</p> <p>Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.</p>
10	ОФП. Упражнения на пресс. Эстафеты.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Упражнения на пресс.</p> <p>Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.</p>
11	ОФП. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине).</p> <p>Упражнения на перекладине.</p> <p>Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Второй лишний», «Оторви от земли», «Вытолкни из круга», «Кто сильнее», «Не сходи с места».</p>

12	ОФП. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Упражнения со скакалкой. Подвижные игры: Прыжки через траншею, Запомни маршрут, Бег по ориентиру, По следам командира.
13	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Эстафеты: челночный бег, переправа, переправа с переползанием, переноска ящиков с патронами, бег в противогазах, минное поле, бег в мешках, бег тройками.
14	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине) Вис на перекладине; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
15	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Эстафеты: челночный бег, переправа, переправа с переползанием, переноска ящиков с патронами, бег в противогазах, минное поле, бег в мешках, бег тройками
16	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине).

			Подвижные игры: «Прыжки через траншею», «Запомни маршрут», «Бег по ориентиру», «По следам командира».
17	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: Прыжки через траншею, Запомни маршрут, Бег по ориентиру, По следам командира.
18	ОФП. Полоса препятствий.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Прохождение полосы препятствий.
19	ОФП; Полоса препятствий.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Прохождение полосы препятствий на время.
20	ОФП; Полоса препятствий.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.
21	ОФП; Полоса препятствий.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Совершенствование техники упражнений для преодоления полосы препятствий.
22	ОФП. Соревнования по прохождению полосы препятствий.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Соревнования по прохождению полосы препятствий.
23	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех

			<p>частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.</p>
24	ОФП. Эстафеты.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.</p>
25	ОФП. Подвижные игры.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: «Граната в цель», «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках», «По следам командира».</p>
26	ОФП. Подвижные игры.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Подвижные игры: «Прыжки через траншею», «Запомни маршрут», «Бег по ориентиру», «По следам командира».</p>
27	ОФП. Эстафеты.	1,5	<p>ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине);</p>

			Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
28	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Прыжок через овраг», «Пробежка под обстрелом», «Бег по ориентиру», «Точная передача», «Снайперы и разведчики», «Минеры», «Бег в мешках».
29	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
30	ОФП. Эстафеты.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Сдача контрольного норматива: наклон туловища вперед; Эстафеты: Бег с остановкой и выполнением следующих заданий: снаряжение магазина, снаряжение магазина в противогазе, разборка и сборка автомата, разборка и сборка автомата в противогазе, одевание Общевоинского защитного комплекта (ОЗК), перенос раненого.
31	ОФП. Подвижные игры.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка

			(упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Подвижные игры: «Чехарда», «Чехарда-слон», «Борьба за мяч», «Вышибала», «Ловкий бросок».
32	ОФП. Футбол.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине); Футбол на стадионе.
33	ОФП. Футбол.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Футбол на стадионе.
34	ОФП. Футбол.	1,5	ОФП: Общеразвивающие упражнения (легкий бег, упражнения на развитие всех частей тела, упражнения на растяжку всех групп мышц); силовая подготовка (упражнения на пресс, приседания, отжимания, упражнения на перекладине). Сдача контрольного норматива: челночный бег. Футбол.
35	Соревнования по ОФП.	1,5	Соревнования по ОФП: бег 30м, бег 400м, метание гранаты, прыжок в длину с места, отжимание/подтягивание.
36	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП	1,5	Сдача нормативов по ОФП (пресс, приседание, отжимание за 1 минуту)

Литература

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ
МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей,
Москва, 2006 год.
5. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное
время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
6. Боровиков Л.И. Педагогика дополнительного образования: Учебно-
методическое пособие для руководителей детских творческих
объединений. – Новосибирск, 1990.
7. Бывальцев П.В. Морские узлы, фалы, линии. – Киев, 2003.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для
учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение»,
1976.
9. Военно-морской словарь для юношества /Под общ. ред. П.А. Грищука.
– М., 1988.
10. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической
культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд.
Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
11. Григорьев В.В., Грязнов В.М. Судовые такелажные работы: Атлас. – М.,
1975.
12. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск:
Новосибирское книжное издательство, 1992.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика,
методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
14. Копп М.М. Курс подготовки старшин шлюпок. – М., 1988.

15. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. - М., 1997.
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
17. Морские и речные термины: Словарь. – М.: «Былина», 1997.
18. Программа подготовки стрелков-разрядников в организациях ДОСААФ. – М., 1970.
19. Программы для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ. - М., 1986.
20. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. - М.: «Транспорт», 1982.
21. Справочник по морской практике. – М., 1969.
22. Справочник по морской практике. – М., 1969.
23. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
24. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
25. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
26. Шатров В.И. Устройство и управление шлюпкой: Учебное пособие. - М., 1988.
27. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
28. Шлюпочная сигнальная книга ВМФ (ШСК-70) Мин. обороны СССР. - М., 1972.