

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ ШКОЛА № 1566
«Марьинская гимназия с кадетскими классами памяти Героев Сталинградской битвы»
(ГБОУ Школа № 1566)**

Ответственный
за дополнительное
образование
по корпусу 1780

_____ / М.А. Максимова/

Согласовано:
на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от «__» августа 2018 г.

Утверждено:
Директор школы
_____/Смирнова Т. В./

Приказ № _____
от «__» _____ 2018 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ТЕМА ПРОГРАММЫ: «Военно-прикладные виды спорта»
для 8 класса**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Москва – 2018 г.

Организация учебного процесса

Программа «ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» разработана в соответствии с Конституцией РФ; Федеральными законами «Об образовании», «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе»; Типовым положением о кадетской школе (кадетской школе-интернате); Программой боевой подготовки личного состава пополнения, поступившего (призванного) на военную службу; Уставами и наставлениями ВС РФ; Указами Президента РФ, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ и Правительства г. Москвы о подготовке граждан РФ к военной службе; Положением о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе, утвержденным постановлением Правительства РФ от 31.12.1999г. № 1441; Инструкцией об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы, утвержденной приказом Министра обороны РФ и Министра образования РФ от 03.05.2001г, № 203/1936; приказом Департамента образования города Москвы от 12.12.2007 г. № 969.

СОДЕРЖАНИЕ

№ пп	Наименование предметов курса	Стр.
1.	Пояснительная записка	3-6
2.	Распределение учебного времени по предметам курса и классам	7
3.	Основы огневой подготовки из стрелкового оружия (ОПСО)	8
4.	Основы строевой подготовки	9
5.	Основы военно–прикладной физической подготовки	10
6.	Основы защиты от оружия массового поражения (ЗОМП)	11
7.	Нормативы по курсу ОВС	12-14
8.	Сайты, используемые при подготовке к занятиям	15

Пояснительная записка

1. Данная программа предназначена для кадетской школы, осуществляющей общевоинскую выучку обучающихся. Содержание ориентировано на конкретную подготовку кадет для службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации (Сухопутных войсках, Военно-Морском флоте, Воздушно-Космических силах, Воздушно-десантных войсках, Ракетных войсках стратегического назначения), воинских формированиях других министерств и ведомств Российской Федерации.

2. Основной целью Курса «ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» является профессиональная ориентация и подготовка кадет к осознанному выбору профессии служения Отечеству на гражданском и военном поприще.

Главными задачами курса «Основы военной службы» являются:

- выработка у них высокого сознания общественного долга, дисциплинированности;
- привитие стремления добросовестно выполнять обязанности кадета, привитие чувства необходимости овладения военной специальностью и постоянного стремления овладевать и совершенствовать военные, военно-технические и специальные знания;
- подготовка кадет к военной службе и поступлению в высшие военные и гражданские образовательные учреждения РФ.

Особое место отводится выработке у кадет высокой дисциплинированности, организованности, строевой подтянутости и стремления посвятить свою жизнь служению Отечеству на военном и гражданском поприще.

Достижение цели и осуществление задач Курса требуют:

- проведения занятий и воспитательной работы на высоком организационно-методическом уровне;
- творческой атмосферы и здоровой нравственной обстановки в коллективах преподавателей, воспитателей и кадет;
- образцовой организации учебно-воспитательного процесса, внутреннего порядка, жизни и быта кадет.

3. Программа курса «Военно-прикладные виды спорта» предусматривает:

- приобретение кадетами необходимых военных знаний и практических навыков в объеме, необходимом для службы в Вооруженных Силах РФ.

Обучение по основам военной службы организуется и ведется в соответствии с «Типовым положением о кадетской школе (кадетской школе-интернате)», приказами и распоряжениями Руководителя Департамента образования города Москвы, а также других старших начальников, с учетом требований уставов, наставлений, курсов стрельб Вооруженных Сил РФ.

4. Требования к уровню подготовки воспитанников кадетской школы.

Кадеты должны:

знать:

- правовые и морально-психологические основы военной службы, требования безопасности в различных ситуациях деятельности военнослужащих;
- назначение, боевые свойства и общее устройство стрелкового оружия мотострелковых подразделений;
- правила стрельбы из стрелкового оружия, меры безопасности при проведении стрельб;

уметь:

- выполнять требования и соблюдать меры безопасности в повседневной деятельности, на занятиях, учебных сборах и стрельбах;
- выполнять приемы и способы действий солдата в бою в пешем порядке;
- готовить стрелковое оружие и боеприпасы к стрельбе и содержать их в боевой готовности;

- вести меткий огонь из стрелкового оружия по различным целям;
- выполнять обязанности солдата перед построением и в строю, соблюдать правила ношения форменной одежды для кадет, уверенно и четко выполнять строевые приемы на месте и в движении.

ознакомиться:

- с основами ведения боевых действий в составе отделения в обороне и наступлении;
- с методикой проведения занятий по строевой подготовке с личным составом отделения.

5. Методические рекомендации по организации и проведению занятий по Курсу.

На основании данной программы в кадетском образовательном учреждении для каждого класса на учебный год разрабатывается тематический план.

Занятия с кадетами организуются и проводятся на протяжении всего периода их обучения в кадетском образовательном учреждении. С целью последовательного наращивания знаний, навыков и умений кадет программой предусмотрено:

- **в 5-6 классах** – привитие умения и навыков в стрельбе из пневматической винтовки; обучение одиночной строевой подготовке.
- **в 8-9 классах** –; обучение действиям солдата в различных видах боя; привитие навыков и умений в стрельбе из различных образцов стрелкового оружия; совершенствование одиночной строевой подготовки и физического развития.
- **в 10-11 классах** – совершенствование строевой подготовки и физической закали.

Занятия по Курсу «Основы военной службы» проводят старшие воспитатели, преподаватели физической подготовки.

Основные виды (формы) проведения занятий по Курсу «Военно-прикладные виды спорта» - практические* и контрольные** занятия.

*В группу **практических занятий** входят занятия: в учебном городке, на строевом плацу, спортивном городке (зале), стрельбище, полигоне, на местности (макете местности), показательные занятия, тактико-строевые занятия, военно-тактические (военно-спортивные) игры.

К **контрольным занятиям относятся: итоговые (практические) занятия, зачеты, сдача нормативов, строевые смотры.

Основные методы обучения, применяемые на занятиях Курса «Военно-прикладные виды спорта»: - показ (демонстрация); тренировка (упражнение); практическая и самостоятельная работа. Руководитель занятия самостоятелен в выборе метода обучения. На каждый урок (занятие) руководитель занятия составляет план-конспект (план) проведения урока (занятия). В нем отражаются тема, учебные и воспитательные цели, распределение учебного времени, материально – техническое обеспечение урока (занятия).

Для проведения практических занятий целесообразно использовать методические материалы и разработки, применяемые в Вооруженных Силах РФ. Существующая в Вооруженных Силах РФ методика проведения занятий должна творчески использоваться с учетом возрастных особенностей кадет и задач кадетской школы. Все занятия должны быть обеспечены необходимым количеством наглядных пособий, наглядными и техническими средствами обучения, в том числе, учебным вооружением и техникой.

Оценки кадетам по предметам выставляются в журнал.

В целях предупреждения несчастных случаев на всех занятиях должны строго соблюдаться **меры безопасности**. Перед проведением всех практических занятий должны проводиться инструктажи по мерам безопасности, с обязательной записью о проведении инструктажа в соответствующих журналах.

6. Личностные, метапредметные, предметные, планируемые результаты освоения курса «Основы военной службы».

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;

- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Предметные результаты:

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения при возникновении военной угрозы, в том числе от экстремизма и терроризма;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Планируемые результаты:

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- воспитание личной ответственности за защиту Родины;
- овладение умениями анализа специальной информации, получаемой из различных источников.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

- | | |
|---|---|
| - Общевоинские уставы ВС РФ; | - Гимнастический городок, полоса препятствий; |
| - Макеты массово-габаритные 5,45 мм автомата АК-74; | - Строевой плац; |
| - Винтовки пневматические; | - Стрелковый тир; |
| - 5,45 мм учебные патроны; | - Классы ОВС и ОБЖ; |
| - Фильтрующие противогазы, комплекты ОВЗК; | - Мультимедийные пособия. |
| - Плоскостные спортивные сооружения; | |

Основные формы обучения по:

- **огневой подготовке** - обучаемые на классных занятиях, используют учебное оружие, макеты и плакаты, изучают боевые свойства, общее устройство, порядок разборки и сборки оружия, устройство ручных гранат, основы и правила стрельбы.

На огневых тренировках обучающиеся, используя штатное (учебное) оружие, а при наличии – учебные приборы и тренировочные средства, обучаются приемам изготовления для стрельбы, производству выстрела, ведению меткого огня с места, метанию ручных гранат, разведке целей, решению огневых задач и другим вопросам огневой выучки. В ходе тренировок осуществляется индивидуальный подход к каждому обучаемому в совершенствовании его мастерства и устранении имеющихся конкретных недостатков. Огневые тренировки и стрельбы организуются по учебным группам на нескольких учебных местах;

- **защите от ОМП** - проводятся в оборудованных местах и классах. В начале объясняются поражающие факторы, а затем отрабатываются приемы и способы защиты от них. Одна из главных задач – привитие обучаемым устойчивых навыков в использовании средств индивидуальной и коллективной защиты, фортификационных сооружений, отработка действия в различных условиях на зараженной местности.

Навыки, полученные на занятиях и тренировках по выполнению нормативов, совершенствуются в ходе проведения других предметов обучения, особенно по тактической подготовке;

- **строевой и физической подготовке** - основным методом обучения является упражнение (тренировка) с многократным повторением обучаемыми приемов (действий), с постепенным усложнением условий, в целях выработки устойчивых навыков в выполнении строевых приемов без оружия и с оружием. Важное место в обучении занимают упражнения по гимнастике, рукопашному бою, преодолению препятствий и ускоренному передвижению.

Физическая подготовка начинается с контрольных занятий, в ходе которых оценивается состояние подготовленности каждого обучаемого. Занятия строятся с учетом индивидуальных возможностей, преследуя постепенное повышение физической нагрузки.

В целях лучшего усвоения предметов обучения в часы самостоятельной подготовки проводятся показы учебных кинофильмов, сопровождаемые рассказом руководителя;

Расчет часов по предметам обучения

№ п/п	Предметы обучения	Количество часов
		8 класс
1.	Основы огневой подготовки	15
3.	Основы военно-прикладной физической подготовки	10
4.	Основы защиты от оружия массового поражения (ЗОМП)	9
	ИТОГО	34

1. Основы огневой подготовки

(Перечень тем и примерный расчет часов)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		8 кл.
1.	Меры безопасности при обращении с оружием и выполнении стрельб.	2
2.	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	3
3.	Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм.	3
4.	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов.	2
5.	Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.	5
	ИТОГО	15

**** Перед проведением всех практических занятий должны проводиться инструктажи по мерам безопасности!**

2. Основы военно-прикладной физической подготовки

(Перечень тем и примерный расчет часов)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		8 кл.
1.	Гимнастика: -подтягивание на перекладине (м), -комбинированное силовое упражн.(д).	6
2.	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение: -преодоление единой полосы препятствий и (отдельных элементов). -ускоренное передвижение (кросс, лыжи)	2 2
	ИТОГО	10

3. Основы защиты от ОМП
(Перечень тем и примерный расчет часов)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		8 кл.
1.	Норматив №1 – надевание противогаза.	2
2.	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща.	3
3.	Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона.	2
4.	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность»	2
	ИТОГО	9

4. Нормативы по курсу «Основы военной службы»

№ Норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Категория обучаемых (подразделение)	Оценка по времени		
				Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Основы ЗОМП						
1	Надевание противогаза или респиратора	<p>Обучаемые в составе подразделения находятся на занятии. Противогазы и респираторы в походном положении. Неожиданно подается команда «Газы» или «Респираторы надеть».</p> <p>Обучаемые надевают противогазы (респираторы). Время отсчитывается от момента подачи команды до надевания головного убора.</p> <p>Примечание: В числителе - время надевания противогаза, в знаменателе – респиратора.</p> <p>Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:</p> <p>Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску;</p> <p>Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки</p>	<p>Кадеты</p> <p>Отделение</p> <p>Класс (взвод)</p>	<p><u>7 с</u> 11 с</p> <p><u>8 с</u> 12 с</p> <p><u>9 с</u> 13 с</p> <p><u>10 с</u> 14 с</p>	<p><u>8 с</u> 12 с</p> <p><u>9 с</u> 13 с</p> <p><u>10 с</u> 14 с</p>	<p><u>10 с</u> 14 с</p> <p><u>11 с</u> 15 с</p> <p><u>12 с</u> 17 с</p>

2	Действия по вспышке ядерного взрыва	Обучаемые в составе подразделения выполняют боевую задачу или находятся в районе расположения. Имитируются вспышка ядерного взрыва или подается команда «Вспышка справа (слева) и т.д. По вспышке или команде кадеты залегают на местности, а при наличии в 2-3 шагах естественных укрытий или убежищ занимают их.	Кадеты Отделение, класс (взвод)	2 с 3 с	3 с 4 с	4 с 5 с
3	Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из автомата	Место отрывки окопа указывается командиром отделения, взвода. Окоп отрыть и замаскировать подручными материалами. Время отсчитывается от команды «К отрывке окопа приступить» до доклада о готовности. Окоп для стрельбы из автомата из положений: «лежа» «с колена» «стоя»	Кадеты	<u>25 мин</u> 18 мин <u>55 мин</u> 40 мин <u>1ч30 мин</u> 1ч05 мин	<u>27 мин</u> 20 мин <u>1 час</u> 45 мин <u>1ч 40 мин</u> 1ч10 мин	<u>32 мин</u> 24 мин <u>70 мин</u> 55 мин <u>2 часа</u> 2ч25 мин\

Основы огневой подготовки

1	Изготовка к стрельбе из автомата из различных положений («лежа», «с колена», «стоя», из-за укрытия) при действиях в пешем порядке	Обучаемый с автоматом в исходном положении в 10 м от огневой позиции (месте для стрельбы). Автомат в положении «на ремень», магазин, снаряженный 5 учебными патронами в сумке, сумка застегнута. Руководитель указывает огневую позицию, положение для стрельбы и подает команду «К бою». Обучаемый изготавливается к стрельбе и докладывает: «Готов». На прицеле должны быть нулевые установки.	Кадеты	7 с	8 с	10 с
2	Разряжание автомата при действии в пешем порядке	Обучаемый выполнил команду «К бою» (оружие заряжено). Руководитель подает команду «Разряжай». Обучаемый разряжает автомат, извлекает из магазина патроны, кладет их в сумку, переводит автомат в положение «На	Кадеты	16 с	17 с	20 с

		ремень» и становится в исходное положение в 10 м от огневой позиции.				
3	Неполная разборка автомата	Автомат на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у автомата. Норматив выполняется одним обучаемым.	Кадеты	15 с	17 с	19 с
4	Сборка автомата после неполной разборки	Автомат разобран. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у автомата. Норматив выполняется одним обучаемым.	Кадеты	25 с	27 с	32 с
5	Снаряжение магазина патронами	Обучаемый находится перед подстилкой, на которой расположены: автомат, магазин и 30 учебных патронов. Обучаемый снаряжает магазин и присоединяет его к автомату	Кадеты	33 с	38 с	43 с

Военно-прикладная физическая подготовка

№ упражнения	Упражнения	Форма одежды	Единица измерения	Оценка		
				отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Подтягивание на перекладине	спортивная	к-во раз	12	10	7
2	Поднимание ног к перекладине	спортивная	к-во раз	10	8	6
3	Подъем переворотом на перекладине	спортивная	к-во раз	6	5	4
4	Подъем силой на перекладине	спортивная	к-во раз	5	4	2
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	спортивная	к-во раз	8	5	3
6	Бег на 100м	повседневная	с	14.4	15.0	16.0
7	Челночный бег 10x10 м	повседневная	с	28.0	29.0	30.0
8	Бег на 1 км	повседневная	мин, с	3.30	3.40	4.10
9	Бег на 3 км	повседневная	мин, с	12.45	13.10	13.45
10	Марш-бросок на 5 км	повседневная	мин, с	27.00.	28.00	29.00
11	Марш-бросок на 10 км	повседневная	мин, с	56.00	58.00	62.00
12	Лыжная гонка на 5 км	спортивная	мин, с	29.00	30.00	31.00
13	Марш на лыжах в составе класса (взвода) на 5 км	повседневная	мин, с	38.00	43.00	48.00
14	Марш на лыжах в составе класса (взвода) на 10 км	повседневная	ч, мин	1.20	1.25	1.30
15	Плавание в обмундировании	повседневная	м	80	60	40
16	Метание гранаты (600 г) Ф-1 на дальность	повседневная	м	36	32	28

Примечание: Показатели нормативов для кадет разработаны применительно к показателям нормативов для военнослужащих ВС РФ, прослуживших менее 6 месяцев.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det

**Календарно-тематическое планирование
занятий по военно-прикладным видам спорта 8 класс**

№ занятия	Предмет обучения	Тема занятия	Дата, месяц	Кол-во часов	Форма контроля
1-й триместр					
1.	ОПСО	Меры безопасности при обращении с оружием и выполнении стрельб.	сентябрь	1	
2.	ОПСО	Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.	сентябрь	1	Практическое выполнение
3.	ЗОМП	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща.	сентябрь	1	Практическое выполнение
4.	Физическая	Выполнение физических упражнений: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом на перекладине.	сентябрь	1	Практическое выполнение
5.	ОПСО	Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм.	октябрь	1	Практическое выполнение
6.	ОПСО	Неполная разборка и сборка автомата АК-74.	октябрь	1	Практическое выполнение
7.	ЗОМП	Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона.	октябрь	1	Практическое выполнение
8.	Физическая	Выполнение физических упражнений: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом на перекладине.	ноябрь	1	Практическое выполнение
9.	ОПСО	Неполная разборка и сборка автомата АК-74.	ноябрь	1	Практическое выполнение
10.	ОПСО	Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм.	ноябрь	1	Практическое выполнение
2-й триместр					
11.	ОПСО	Меры безопасности при обращении с оружием и выполнении стрельб.	декабрь	1	Устный ответ
12.	ОПСО	Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.	декабрь	1	Практическое выполнение
13.	Физическая	Выполнение физических упражнений: Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	декабрь	1	Практическое выполнение
14.	ЗОМП	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща.	декабрь	1	Практическое выполнение

15.	ОПСО	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов.	январь	1	Практическое выполнение
16.	ОПСО	Неполная разборка и сборка автомата АК-74.	январь	1	Практическое выполнение
3-й триместр					
17.	ЗОМП	Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона.	январь	1	Практическое выполнение
18.	ОПСО	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов.	январь	1	Практическое выполнение
19.	Физическая	Выполнение физических упражнений: Челночный бег 10х10 м. Подтягивание на перекладине.	январь	1	Практическое выполнение
20.	ОПСО	Неполная разборка и сборка автомата АК-74.	февраль	1	Практическое выполнение
21.	ЗОМП	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность».	февраль	1	Практическое выполнение
22.	ОПСО	Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм.	февраль	1	Практическое выполнение
23.	Физическая	Выполнение физических упражнений: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом на перекладине	март	1	Практическое выполнение
24.	ЗОМП	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность»	март	1	Практическое выполнение
25.	ЗОМП	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща.	март	1	Практическое выполнение
26.	Физическая	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение: -преодоление единой полосы препятствий.	март	1	Практическое выполнение
27.	Физическая	Выполнение физических упражнений: Подтягивание на перекладине.	апрель	1	Практическое выполнение
28.	ЗОМП	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща.	апрель	1	Практическое выполнение
4-й триместр					
29.	ОПСО	Меры безопасности при обращении с оружием и выполнении стрельб.	апрель	1	Практическое выполнение
30.	Физическая	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение: - преодоление единой полосы препятствий. Челночный бег 10х10 м.	апрель	1	Практическое выполнение
31.	ОПСО	Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.	май	1	Практическое выполнение

32.	ЗОМП	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность».	май	1	Практическое выполнение
32.	Физическая	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение: -преодоление единой полосы препятствий.	май	1	Практическое выполнение
34.	Физическая	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение: Метание гранаты (600 г, 400 г.) Ф-1, РГД - 5 на дальность. (меткость)	май	1	Практическое выполнение
		Итого		34 часа	