

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШАРЫПОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ ДО ШМО ДЮЦ
Протокол № 4 «01» 09. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ШМО ДЮЦ
Е.А. Фокина
«01» 09. 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Наследники Победителей»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Составитель:

педагог дополнительного образования
Щербачев Владимир Алексеевич

Шарыповский МО, 2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы: Программа «Наследники победителей» направлена на патриотическое воспитание подрастающей молодежи. В ней рассматривается историческое и культурное наследие России и Шарыповского района, значительная часть программного материала посвящена, сохранению памяти погибших при защите Отечества, где особое внимание уделяется землякам. Через программу осуществляется начальная военная подготовка допризывной молодежи района.

Программа знакомит с особенностями службы в различных родах войск, помогает адаптации воспитанников в обществе, обеспечивает духовно-нравственное и гражданско-патриотическое развитие личности, удовлетворяет потребность в занятиях физической культурой и спортом, организует содержательный и творческий досуг, укрепляет здоровье и создает маршруты профессионального самоопределения. Программа позволяет выявлять и развивать потенциал одаренных в данной области ребят.

Необходимость создания программы продиктована политической обстановкой в стране и интересами подростков.

Новизна программы в том, что она комплексная: это военная, медицинская, спортивная, туристическая, краеведческая подготовка. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, реабилитационную направленность.

Актуальность программы в том, что в наше время большинство людей страдают в условиях гиподинамии, не хватает физической нагрузки, здоровых привычек, положительных эмоций, в том числе, радости живого общения и ощущения успеха. Отсутствие увлечений, возможности самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и как следствие ухудшение самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Приоритетным направлением программы является патриотическое воспитание подрастающего поколения – детей и молодежи. В условиях гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость.

В формирование такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад должна внести современная школа. В работе патриотического объединения представлена модель патриотического воспитания молодёжи с

использованием современных технологий. Патриотическое воспитание в комплексе имеет несколько составляющих направлений: урочная деятельность, общешкольные мероприятия, уроки мужества, экскурсии, спортивная деятельность, подготовка к конкурсам и олимпиадам, участие в городских конкурсах и смотрах. Немаловажным звеном в патриотическом воспитании школьников является его непрерывность, целостность, чёткость взаимодействия всех заинтересованных структур. Обеспечить эту целостность может только патриотическое объединение. Коллектив патриотического объединения является носителем определенной системы ценностей, которая активно реализуется в конкретных мероприятиях культурно-исторической, социальной, духовно-нравственной направленности в соответствии с программой. Объединение позволяет реализовывать совместные проекты с другими детскими и молодежными организациями, принимать участие в разнообразных социальных программах, проводить международные мероприятия.

Уровень программы: начальный.

Адресат программы: возраст обучающихся 12-18 лет. Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни.

Формы обучения: очная (Закон №273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционные технологии и электронное обучение.

Особенности организации образовательного процесса: группы разновозрастные, состав переменный.

Методы: основные - фронтальный, личностно-ориентированный, групповой, коллективный, а так же инновационные методы, такие как соревнования, слеты, марш-броски, экспедиции, походы, трудовой десант, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны, уроки мужества, «Вахты памяти», встречи с ветеранами Вооруженных Сил, лекции, диспуты, военно-спортивные игры. В результате освоении программы у воспитанников должны развиваться такие качества как ответственность, самостоятельность, отзывчивость, творческая активность, патриотичность.

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Объем - 144 часа в год, занятия 4 часа в неделю.

Режим занятия: режим занятий – 4 часа, 2 занятия в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы. Патриотическое воспитание подрастающей молодежи через вовлечение в активную деятельность в военно-патриотических объединениях района.

Задачи программы:

- создать мотивацию у подрастающего поколения желая служить в рядах Вооруженных Сил России;
- оказывать помощь в адаптации в современном обществе;
- воспитывать чувство гордости и уважительного отношения к ветеранам войны, отдавшим свой долг перед Родиной;
- научить пониманию субординации существующей в рядах Вооруженных Сил России;
- развивать волевые, моральные и этические качества гражданина и патриота России;
- научить правилам оказания первой медицинской помощи;
- содействовать освоению основ исторического и культурного наследия района через туристско-краеведческую деятельность;
- создать условия оздоровления через занятия спортом;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел, темы	всего часов	теория	практика	Формы промежуточной и итоговой аттестации
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	<u>2</u>	1	1	
2	Изучение основ геральдики	<u>16</u>	6	10	
3	Изучение Государственных символов РФ	4	3	1	
	Изучение гимнов РФ	2	1	1	
	Изучение истории развития наградной системы РФ	4	2	2	
	Практическая работа.	6		6	
4	История Вооружённых сил РФ	<u>12</u>	5	7	
	Куликовская битва	2	1	1	
	Походы А.В Суворова	2	1	1	

	Отечественная война 1812 года	2	1	1	
	Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	4	2	2	
	Итоговое занятие.	2		2	
5	Физическая подготовка:	<u>10</u>	5	5	
	Теория и методика наращивания силы	2	1	1	
	Теория и методика развития выносливости	2	2	1	
	Теория и методика рукопашного боя	2	2	1	
	Итоговое занятие в форме соревнований	2		2	
6	Участие и организация мероприятий:	<u>52</u>	11	41	
	День пожилых людей;		1	1	
	Месячник оборонно-массовой и спортивной работы;	2	2	8	
	Весенняя неделя добра;	10	3	5	
	Акция «Звезда ветерану»	8	2	4	
	Акция «Герои России»;	6	1	3	
	Акция «Помогу тебе, освободитель!»;	4	1	5	
	Акция «Мы помним вас»;	6	2	5	
	Игры «Зарница», «Орлёнок»;	7	2	8	
	Организация экскурсий	10	1	5	
7	Промежуточная аттестация	<u>1</u>		1	Тестирование
8	Интересные люди села:	<u>8</u>		8	
	Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)	8		8	

9	Медицинская подготовка:	<u>10</u>	5	5	
	Личная гигиена;	2	2		
	ОПДМП - при порезах;	1			
	ОПДМП при обморожениях;	2	1	1	
	ОПДМП при ожогах;	2	1	1	
	ОПДМП при заболеваниях и травмах в походных условиях;		1		
	Зачет по разделу «Медицинская подготовка» в форме практической игры	3		3	
10	Противопожарная безопасность:	<u>10</u>	3	7	
	Пользование общедоступными средствами пожаротушения;	3	1	2	
	Надевание боевой одежды;	2			
		3	1	1	
	.Прокладывание магистральной и рабочей линии пожаротушения;	3	1	2	
	Эстафета по разделу. Работа на время.	2		2	
11	Строевая подготовка:	<u>22</u>	5	17	
	Торжественное прохождение в составе отделения;	4	1	2	
	Прохождение с песней в составе отделения;	4	1	3	
	Действия в составе отделения на месте;	4	1	3	
	Действия в составе отделения в движении;	4	1	3	
	Одиночная строевая подготовка.	4	1	3	
	Практическое занятие	2		3	
12	Итоговая аттестация	<u>2</u>		2	Сдача нормативов
	Итого:	144			

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж

Тема 1.1. Вводное занятие. Вводный инструктаж

Знакомство с группой. Организация игр на знакомство. Проведение вводного инструктажа.

Раздел 2. Изучение основ геральдики (вводное занятие)

Раздел 3. Символика РФ

Тема 3.1. Изучение государственных символов РФ

Раскрывается понятие государственной символики. С воспитанниками изучается история гимна, флага и герба России. На занятии педагог использует мультимедийные презентации, видеофильмы, дидактический материал.

Тема 3.2. Изучение гимна РФ

Изучается история создания гимна России и предыдущих гимнов России, СССР.

Тема 3.3. Изучение истории развития наградной системы РФ

Изучается история наград.

Тема 3.4. Практическая работа.

Ребятам будет дано задание разработать государственные символы вымышленного государства на основе полученных знаний.

Раздел 4. История Вооружённых сил РФ

Тема 4.1. Куликовская битва

Изучение страниц истории. На занятии используется учебный фильм.

Тема 4.2. Походы А.В Суворова

Изучение страниц истории. На занятии используется учебный фильм.

Тема 4.3. Отечественная война 1812 года

Изучение страниц истории. На занятии используется учебный фильм.

Тема 4.4. Великая Отечественная война 1941-1945 гг.

Изучение страниц истории. На занятии используется учебный фильм.

Тема 4.5. Итоговое занятие.

На занятии подводится итог по разделу 4 «История Вооружённых сил РФ». Закрепляется материал в форме миниспектакля.

Раздел 5. Физическая подготовка.

Тема 5.1. Теория и методика наращивание силы

На занятии изучается методика наращивания силы. Занятия делятся на практическую и теоретическую части. В дальнейшем ребята выполняют самостоятельную работу, демонстрируя раз в месяц свои достижения.

Тема 5.2. Теория и методика развития выносливости

На занятии рассматривается методика развития выносливости. Занятия делится на практическую и теоретическую части. В дальнейшем ребята выполняют самостоятельную работу, демонстрируя раз в месяц свои достижения.

Тема 5.3. Теория и методика рукопашного боя

На занятии ребята получают азы рукопашного боя (Упражнение 23). Занятия делятся на практическую и теоретическую части.

Тема 5.4. Итоговое занятие.

Итоговое занятие проводится в форме соревнований.

Раздел 6. Участие и организация мероприятий

Тема 6.1. День пожилых людей

Готовится поздравительное мероприятие для Советов ветеранов

Тема 6.2.. Месячник оборонно-массовой и спортивной работы

Готовятся конкурсные и иные мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы. Ребята выступают в роли помощников судей, соорганизаторов, ведущих и т.д.;

Тема 6.3.. Весенняя неделя добра

На протяжении недели готовятся благотворительные акции, тимуровские мероприятия и т.д.;

Тема 6.4.. Акция «Звезда ветерану»

В период со 2 по 8 мая ребята сами изготавливают красные звёзды и закрепляют их на дверях домов ветеранов ВОВ;

Тема 6.5.. Акция «Герои России»

В рамках данной акции будут организованы встречи с ветеранами различных боевых действий;

Тема 6.6.. Акция «Помогу тебе, освободитель!»

В рамках акции будет оказана реальная помощь ветеранам ВОВ, труженикам тыла;

Тема 6.7. Акция «Мы помним вас!»

В рамках акции будет взято шефство за могилами погибших и умерших ветеранов ВОВ, а также за братской могилой;

Тема 6.8. Игры «Зарница», «Орлёнок»

Готовятся конкурсные и иные мероприятия в рамках игр «Зарница», «Орлёнок». Ребята выступают в роли помощников судей, соорганизаторов, ведущих и т.д.

Тема 6.09. Организация экскурсий

Организация экскурсий в историко-краеведческом музее. Обсуждение и подведение итогов;

Раздел 7. Интересные люди города

Тема 7.1. Встречи с известными людьми села

Будут организованы встречи с основателями, почётными гражданами и т.д.;

Раздел 8. Медицинская подготовка

Тема 8.1. Личная гигиена Изучение основ личной гигиены;

Тема 8.2. ОПДМП - при порезах

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при порезах. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 8.3. ОПДМП при обморожениях

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при обморожениях. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 8.4. ОПДМП при ожогах

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при ожогах. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 8.5. ОПДМП при заболеваниях и травмах в походных условиях

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 8.6. Зачет по разделу «Медицинская подготовка»

Итоговое занятие будет проходить в форме практической игры.

Раздел 9. Противопожарная безопасность

Тема 9.1. Пользование общедоступными средствами пожаротушения
Изучение методики пользования общедоступными средствами пожаротушения;

Тема 9.2. Надевание боевой одежды

Изучение методик и правил пользования боевой одеждой (боёвки). Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 9.3. Прокладывание магистральной и рабочей линии пожаротушения
Изучение методики прокладывания магистральной линии. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 9.4. Зачет по разделу
Итоговое занятие будет проходить в форме практической игры.

Раздел 10. Строевая подготовка

Тема 10.1. Торжественное прохождение в составе отделения
Изучение строевых приёмов торжественного прохождения. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 10.2. Прохождение с песней в составе отделения

Изучение строевых приёмов торжественного прохождения с песней. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 10.3. Действия в составе отделения на месте

Изучение методики действия в составе отделения на месте. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 10.4. Действия в составе отделения в движении

Изучение методики действия в составе отделения в движении. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 10.5. Одиночная строевая подготовка

Изучение методики одиночной строевой подготовки. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 10.6. Зачет по VIII разделу

Занятия пройдут в форме «Смотра строя и песни».

Раздел 11. Заключительное занятие Тема 11.1. Заключительное занятие

Подведение итогов учебного года. Награждение лучших воспитанников.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

Личностные универсальные действия - соблюдать дисциплину; выполнять правила внутреннего распорядка; осознать себя как

индивидуальность и одновременно как члена детского коллектива; способность к самооценке своих действий и поступков; проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь. Усвоить гуманистические, демократически и традиционные ценности многонационального российского общества; принять чувство ответственности и долга перед Родиной.

Метапредметные универсальные учебные действия. Регулятивные - уметь самостоятельно определять цель при выполнении работы; выстраивать последовательность необходимых операций; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные - выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии; уметь работать с информацией.

Коммуникативные - уметь сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности; работать индивидуально и в группе; сознавать ответственность за общее дело; выделять моральное содержание ситуации.

Предметные универсальные учебные действия знать: меры безопасности во время занятий; воинские традиции Советской и российской армии; символы воинской чести; государственную символику России; элементы строя и обязанности в строю; материальную часть автомата Калашникова; - требования к личному и групповому снаряжению; организацию привалов и ночлегов; принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях. уметь: выполнять строевые команды на месте и в движении; выполнять сборку-разборку автомата АК-74; организовать ночлег в полевых условиях; ориентироваться на местности; выполнять комплексы физических упражнений; оказать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях; оказать помощь при чрезвычайных ситуациях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕННОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы педагогического мониторинга:

наблюдение;

тестирование;

практическое задание;

опрос.

Формы педагогического мониторинга:

занятия контроля знаний (промежуточная, итоговая);

собеседования;

соревнования;

слеты.

В течение учебного года учащиеся в рамках воспитательной работы выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах по профилю обучения

Форма промежуточной аттестации: тестирование (приложение 1)

Форма итоговой аттестации: сдача нормативов (приложение 1)

2.2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Шарыповского муниципального округа
Детско-юношеский центр**

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ДО ШМО ДЮЦ

_____ Е.А. Фокина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025 – 2026 уч. год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Наследники Победителей»**

Год обучения: 1 год

Номер группы: 1

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Шарыповский МО, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	социально-педагогическая.
2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной образовательной программе: особенности реализации <u>содержания</u> , подготовка к <u>знаменательным датам, юбилеям</u> детского объединения, учреждения, <u>реализация проектов</u>).	программа комплексная: это военная, медицинская, спортивная, туристическая, краеведческая подготовка. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, реабилитационную направленность. Подготовка к районным соревнованиям военно-патриотической направленности.
3.	Изменения содержания , необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)	Изменение содержания не предусмотрено.
4.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной образовательной программе с указанием: • количества учебных часов по программе; • количества учебных часов согласно расписанию; • информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы	Количество учебных часов по программе - 144 часа в год. Занятия два раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

5.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Патриотическое воспитание подрастающей молодежи через вовлечение в активную деятельность в военно-патриотических объединениях района.
6.	Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	-создать мотивацию у подрастающего поколения желания служить в рядах Вооруженных Сил России; -оказывать помощь в адаптации в современном обществе; -воспитывать чувство гордости и уважительного отношения к ветеранам войны отдавшим свой долг перед Родиной; -научить пониманию субординации существующей в рядах Вооруженных Сил России; -развивать волевые, моральные и этические качества гражданина и патриота России; -научить правилам оказания первой медицинской помощи; -содействовать освоению основ исторического и культурного наследия района через туристско-краеведческую деятельность; -создать условия оздоровления через занятия спортом;
7.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u> (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми <u>вариантами и обоснованием выбора</u> варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Занятия два раза в неделю по 2 часа (два занятия в день по 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут).
8.	Формы занятий (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой</u>)	Лекции, практические занятия, экскурсии, соревнования.
9.	Ожидаемые результаты в <u>текущем учебном году</u> и <u>форма проведения промежуточной и</u>	Обучающиеся будут знать: -виды и рода войск, символы и ритуалы Военных Сил РФ;

	<u>ИТОГОВОЙ аттестации</u>	-основные положения общевоинских уставов; - ветеранов и героев Великой Отечественной войны Шарыповского района; -правила самообслуживания и методы выживания. Обучающиеся будут уметь: -ориентироваться по карте; - проводить разведку местности, оценивать обстановку; - стрелять из пневматической винтовки; -метать ручные гранаты; -выполнять строевые приемы; -производить разборку и сборку АК; - преодолевать заграждения; - оказывать первую медицинскую помощь; -обустраивать быт в турпоходе
--	-----------------------------------	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Наследники Победителей»
на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Дата проведен ия занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1		Вводное занятие. Вводный инструктаж.	1	1	Вводное. Инструктаж по ТБ	опрос	
2		Изучение Государственных символов РФ	2	1	Изучение нового материала	опрос	
3		Изучение Государственных символов РФ	1		Совершенствование знаний, навыков	опрос	
4		Изучение гимнов РФ	1	1	Изучение нового материала	опрос	
5		Изучение истории развития наградной системы РФ	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
6		Изучение истории развития наградной системы РФ	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
7		Практическая работа «Государственных символов, Изучение гимнов, истории развития наградной системы»		2	Изучение нового материала	практическая работа	
8		Практическая работа «Государственных символов, Изучение гимнов, истории		2	Игровое	практическая работа	

		развития наградной системы»					
9		Практическая работа «Государственных символов, Изучение гимнов, истории развития наградной системы»		2	Совершенствование знаний, навыков	практическая работа	
10		Куликовская битва	1	1	Изучение нового материала	опрос	
11		Походы А.В Суворова	1	1	Изучение нового материала	опрос	
12		Отечественная война 1812 года	1	1	Изучение нового материала	опрос	
13		Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	1	1	Изучение нового материала	опрос	
14		Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
15		Итоговое занятие.		2	Педагогическое наблюдение.	итоговое занятие	
16		Теория и методика наращивания силы	1	1	Изучение нового материала	опрос	
17		Теория и методика рукопашного боя	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
18		Итоговое занятие в форме соревнований		2	Соревнование	итоговое занятие	
19		День пожилых людей;	1	1	Изучение нового материала	опрос	

20		Месячник оборонно-массовой и спортивной работы;	2		Изучение нового материала	опрос	
21		Месячник оборонно-массовой и спортивной работы;		2	Изучение нового материала	опрос	
22		Месячник оборонно-массовой и спортивной работы;		2	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
23		Месячник оборонно-массовой и спортивной работы;		2	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
24		Месячник оборонно-массовой и спортивной работы;		2	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
25		Весенняя неделя добра;	1	1	Изучение нового материала	опрос	
26		Весенняя неделя добра;	1	1	Игровое	опрос	
27		Весенняя неделя добра;	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
28		Весенняя неделя добра;		2	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
29		Акция «Звезда ветерану»	1	1	Изучение нового материала		
30		Акция «Звезда ветерану»	1	1	Совершенствование знаний, навыков		
31		Акция «Звезда ветерану»		2	Совершенствование знаний, навыков		
32		Акция «Герои России»;	1	1	Проверка знаний, навыков		

33		Акция «Герои России»;		2	Совершенствование знаний, навыков		
34		Акция «Помогу тебе, освободитель!»;	1	1	Изучение нового материала		
35		Акция «Помогу тебе, освободитель!»;		2	Совершенствование знаний, навыков		
36		Акция «Помогу тебе, освободитель!»;		2	Совершенствование знаний, навыков		
37		Акция «Мы помним вас»;	1	1	Изучение нового материала		
38		Акция «Мы помним вас»;	1	1	Совершенствование знаний, навыков		
39		Акция «Мы помним вас»;		2	Совершенствование знаний, навыков		
40		Акция «Мы помним вас»; Игры «Зарница», «Орлёнок»;	1	1	Участие в акции		
41		Игры «Зарница», «Орлёнок»;	1	1	Изучение нового материала		
42		Игры «Зарница», «Орлёнок»;		2	Совершенствование знаний, навыков		
43		Игры «Зарница», «Орлёнок»;		2	Совершенствование знаний, навыков		

44		Игры «Зарница», «Орлёнок»; Организация экскурсий	1	1	Совершенствование знаний, навыков		
45		Организация экскурсий		2	Изучение нового материала		
46		Организация экскурсий		2	Совершенствование знаний, навыков		
47		Организация экскурсий Промежуточная аттестация		1 1	тест	тестирование	
48		Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)		2	Встречи с людьми		
49		Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)		2	Встречи с людьми		
50		Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)		2	Встречи с людьми		
51		Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)		2	Встречи с людьми		
52		Личная гигиена;	2		Изучение нового материала	опрос	
53		ОПДМП - при порезах;	2		Изучение нового материала	опрос	
54		ОПДМП при обморожениях;	1	1	Изучение нового материала	опрос	
55		ОПДМП при ожогах;	1	1	Изучение нового материала	опрос	
56		ОПДМП при заболеваниях и травмах в		2	Изучение нового	опрос	

		3походных условиях;			материала		
57		Зачет по разделу «Медицинская подготовка» в форме практической игры		2	Изучение нового материала	зачет	
58		Пользование общедоступными средствами пожаротушения;	1	1	Изучение нового материала	опрос	
59		Пользование общедоступными средствами пожаротушения; Надевание боевой одежды	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос опрос	
60		Надевание боевой одежды; Прокладывание магистральной и рабочей линии пожаротушения;	1	1	Совершенствование знаний, навыков	опрос	
61		Прокладывание магистральной и рабочей линии пожаротушения; Эстафета по разделу. Работа на время.	1	1	Изучение нового материала		
62		Эстафета по разделу. Работа на время. Торжественное прохождение в составе отделения;	1	1	Эстафеты Строевая подготовка		
63		Торжественное прохождение в составе отделения;		2	Строевая подготовка		
64		Торжественное прохождение в составе отделения; Прохождение с песней в составе отделения;	1	1	Строевая подготовка		

65		Прохождение с песней в составе отделения;		2	Строевая подготовка		
66		Прохождение с песней в составе отделения; Действия в составе отделения на месте;	1	1	Строевая подготовка		
67		Действия в составе отделения на месте;		2	Строевая подготовка		
68		Действия в составе отделения на месте; Действия в составе отделения в движении;	1	1	Строевая подготовка		
69		Одиночная строевая подготовка.	1	1	Строевая подготовка		
70		Одиночная строевая подготовка.		2	Строевая подготовка		
71		Практическое занятие		2	Практическое занятие	тестирование	
72		Итоговая аттестация		2	Педагогическое наблюдение.	Сдача нормативов	

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические условия: организация деятельности по реализации программы базируется на деятельностном, компетентностном и личностно-ориентированном подходах. При организации учебно-тренировочных занятий опора идёт на общедидактические принципы:

- сознательности и активности, т.е. учащиеся должны понимать цель и задачи теоретических знаний, осознать значение практических занятий и воинской дисциплины; понимать значение и смысл выполняемых технических действий;
- систематичности и последовательности, т.е. учащиеся должны осознать, что только регулярность занятий и тренировок ведет к достижению качественных результатов;
- связи теории с практикой – эффективность и качество обучения проверяется на практике. Условия реализации программы

Материально - технические условия:

Пневматическая винтовка

Учебный автомат АК-74

Полоса препятствий

Место для проведения стрельбы

Спортзал

Мишени

Пульки для пневматической винтовки

Компас

Бинты, шины

Палатка

Туристическое снаряжение

Ноутбук

Проектор

Информационные: Системой мер по информационному обеспечению в области патриотического воспитания учащихся предусматривается:

Организация тематических выставок, выпуск школьных газет к знаменательным датам (Празднование Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов – 9 мая; Дня защитников Отечества (1918 год)) – 23 февраля; Дня разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год) – 2 февраля; Дня Конституции Российской Федерации – 12 декабря), проведение классных часов по патриотическому воспитанию, уроки мужества «Мы помним» посвященных ВОВ, концерты ко дню «Пожилого человека», конкурс рисунков «Во славу отечества», конкурс чтецов «Мужества великие страницы».

Кадровые условия: Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Методические материалы.

№	Тема занятия	Форма занятия	Форма организации деятельности	Методическое обеспечение
1	«Водное занятие»	беседы, презентация	коллективная	Мультимедийная установка
2	«Уроки России»	беседы, сообщения	коллективная	плакаты, Мультимедийная установка
3	«Изучение морской практики»	беседы, сообщения, экскурсия	коллективная	плакаты, иллюстрации
4	«Морские праздники, морская символика»	беседы, сообщения, викторины.	коллективная	Мультимедийная установка
5	«Адмиралы и полководцы»	беседы, сообщения	коллективная	плакаты иллюстрации
6	«Патриотизм и современность»	Круглый стол, сообщения	коллективная	Мультимедийная установка
7	«День Защитника Отечества»	беседы, сообщения практические работы	коллективная	Мультимедийная установка
8	«Герои вокруг нас»	беседы, сообщения, встречи с героями	групповая индивидуальная	Плакаты Материалы из газеты «Призыв»
9	«День Победы»	беседы, сообщения экскурсии	коллективная	Плакаты Карты Мультимедийная установка
10	«Роль молодёжи в патриотическом воспитании.»	Беседы, конкурсы, сообщения	коллективная	Плакаты, вырезки из газет
11	История великой отечественной войны	беседы, сообщения экскурсии	коллективная групповая	Мультимедийная установка
12	Поисковая работа Проектная деятельность	Круглые столы, викторины, защита проектов	коллективная групповая индивидуальная	плакаты собранный материал

Календарный учебный график:

Календарный учебный график МБОУ ДО ШМО ДЮЦ разработан с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 21.11.2022);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12. 2021 №746-11-05;
- Устав МБОУ ДО ШМО ДЮЦ. от 22.12.2023 №114-од
Продолжительность образовательного процесса не менее 34 недель, для педагогов совместителей, работающих на базах ОУ не менее 33 недель.

Учебный год начинается с 01.09.2025г.

Начало учебных занятий – не позднее 15.09.2025г.

Занятия заканчиваются 31.05.2026 г.

1 полугодие – 16 недель.

2 полугодие – 20 недель.

Установлена 7 – дневная рабочая неделя (с понедельника по воскресенье).

График утверждается руководителем МБОУ ДО ШМО ДЮЦ и размещается на сайте.

Месяц	Количество учебных недель
Первое полугодие	
Сентябрь	4
Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4

Промежуточная аттестация	С 18 по 29 декабря 2025г
Второе полугодие	
Январь	4
Февраль	4
Март	4
Апрель	4
Май	4
Итоговая аттестация	С 16-30 мая 2026г
<i>Итого:</i>	36

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Вводное. Инструктаж по ТБ	2	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	Учебный класс	опрос
2				Изучение нового материала	2	Изучение Государственных символов РФ	Учебный класс	опрос
3				Совершенствование знаний, навыков	2	Изучение Государственных символов РФ	Учебный класс	опрос
4				Изучение нового материала	2	Изучение гимнов РФ	Учебный класс	опрос
5				Совершенствование знаний, навыков	2	Изучение истории развития наградной системы РФ	Учебный класс	опрос
6				Совершенствование знаний, навыков	2	Изучение истории развития наградной системы РФ	Учебный класс	опрос
7				Изучение нового материала	2	Практическая работа «Государственных символов, Изучение гимнов, истории развития наградной системы»	Учебный класс	практическая работа
8				Игровое	2	Практическая работа «Государственных символов, Изучение гимнов, истории развития наградной	Учебный класс	практическая работа

						системы»		
9				Совершенство вание знаний, навыков	2	Практическая работа «Государственных символов, Изучение гимнов, истории развития наградной системы»	Учеб- ный класс	практич еская работа
10				Изучение нового материала	2	Куликовская битва	Учеб- ный класс	опрос
11				Изучение нового материала	2	Походы А.В Суворова	Учеб- ный класс	опрос
12				Изучение нового материала	2	Отечественная война 1812 года	Учеб- ный класс	опрос
13				Изучение нового материала	2	Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	Учеб- ный класс	опрос
14				Совершенство вание знаний, навыков	2	Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	Учеб- ный класс	опрос
15				Педагогич еское наблюден ие.	2	Итоговое занятие.	Учеб- ный класс	итогово е занятие
16				Изучение нового материала	2	Теория и методика наращивания силы	Учеб- ный класс	опрос
17				Совершенство вание знаний, навыков	2	Теория и методика рукопашного боя	Учеб- ный класс	опрос
18				Соревнова ние	2	Итоговое занятие в форме соревнований	Учеб- ный класс	итогово е занятие
19				Изучение нового материала	2	День пожилых людей;	Учеб- ный класс	опрос
20				Изучение нового материала	2	Месячник оборонно- массовой и спортивной работы;	Учеб- ный класс	опрос
21				Изучение нового материала	2	Месячник оборонно- массовой и спортивной работы;	Учеб- ный класс	опрос

22				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Месячник оборонно- массовой и спортивной работы;	Учеб- ный класс	опрос
23				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Месячник оборонно- массовой и спортивной работы;	Учеб- ный класс	опрос
24				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Месячник оборонно- массовой и спортивной работы;	Учеб- ный класс	опрос
25				Изучение нового материала	2	Весенняя неделя добра;	Учеб- ный класс	опрос
26				Игровое	2	Весенняя неделя добра;	Учеб- ный класс	опрос
27				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Весенняя неделя добра;	Учеб- ный класс	опрос
28				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Весенняя неделя добра;	Учеб- ный класс	опрос
29				Изучение нового материала	2	Акция «Звезда ветерану»	Учеб- ный класс	
30				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Акция «Звезда ветерану»	Учеб- ный класс	
31				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Акция «Звезда ветерану»	Учеб- ный класс	
32				Проверка знаний, навыков	2	Акция «Герои России»;	Учеб- ный класс	
33				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Акция «Герои России»;	Учеб- ный класс	
34				Изучение нового материала	2	Акция «Помогу тебе, освободитель!»;	Учеб- ный класс	
35				Совершенство- вание знаний, навыков	2	Акция «Помогу тебе, освободитель!»;	Учеб- ный класс	
36				Совершенство- вание знаний,	2	Акция «Помогу тебе, освободитель!»;	Учеб- ный класс	

				навыков				
37				Изучение нового материала	2	Акция «Мы помним вас»;	Учебный класс	
38				Совершенствование знаний, навыков	2	Акция «Мы помним вас»;	Учебный класс	
39				Совершенствование знаний, навыков	2	Акция «Мы помним вас»;	Учебный класс	
40				Участие в акции	2	Акция «Мы помним вас»; Игры «Зарница», «Орлёнок»;	Учебный класс	
41				Изучение нового материала	2	Игры «Зарница», «Орлёнок»;	Учебный класс	
42				Совершенствование знаний, навыков	2	Игры «Зарница», «Орлёнок»;	Учебный класс	
43				Совершенствование знаний, навыков	2	Игры «Зарница», «Орлёнок»;	Учебный класс	
44				Совершенствование знаний, навыков	2	Игры «Зарница», «Орлёнок»; Организация экскурсий	Учебный класс	
45				Изучение нового материала	2	Организация экскурсий	Учебный класс	
46				Совершенствование знаний, навыков	2	Организация экскурсий	Учебный класс	
47				тест	2	Организация экскурсий Промежуточная аттестация	Учебный класс	тестирование
48				Встречи с людьми	2	Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)	Учебный класс	
49				Встречи с людьми	2	Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)	Учебный класс	

50				Встречи с людьми	2	Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)	Учебный класс	
51				Встречи с людьми	2	Встречи со значимыми людьми села (основатели, почётные граждане и т.д.)	Учебный класс	
52				Изучение нового материала	2	Личная гигиена;	Учебный класс	опрос
53				Изучение нового материала	2	ОПДМП - при порезах;	Учебный класс	опрос
54				Изучение нового материала	2	ОПДМП при обморожениях;	Учебный класс	опрос
55				Изучение нового материала	2	ОПДМП при ожогах;	Учебный класс	опрос
56				Изучение нового материала	2	ОПДМП при заболеваниях и травмах в Зпоходных условиях;	Учебный класс	опрос
57				Изучение нового материала	2	Зачет по разделу «Медицинская подготовка» в форме практической игры	Учебный класс	зачет
58				Изучение нового материала	2	Пользование общедоступными средствами пожаротушения;	Учебный класс	опрос
59				Совершенствование знаний, навыков	2	Пользование общедоступными средствами пожаротушения; Надевание боевой одежды	Учебный класс	опрос опрос
60				Совершенствование знаний, навыков	2	Надевание боевой одежды; Прокладывание магистральной и рабочей линии пожаротушения;	Учебный класс	опрос
61				Изучение нового материала	2	Прокладывание магистральной и рабочей линии пожаротушения; Эстафета по разделу. Работа на время.	Учебный класс	

62				Эстафеты Строевая подготовк а	2	Эстафета по разделу. Работа на время. Торжественное прохождение в составе отделения;	Учеб- ный класс	
63				Строевая подготовк а	2	Торжественное прохождение в составе отделения;	Учеб- ный класс	
64				Строевая подготовк а	2	Торжественное прохождение в составе отделения; Прохождение с песней в составе отделения;	Учеб- ный класс	
65				Строевая подготовк а	2	Прохождение с песней в составе отделения;	Учеб- ный класс	
66				Строевая подготовк а	2	Прохождение с песней в составе отделения; Действия в составе отделения на месте;	Учеб- ный класс	
67				Строевая подготовк а	2	Действия в составе отделения на месте;	Учеб- ный класс	
68				Строевая подготовк а	2	Действия в составе отделения на месте; Действия в составе отделения в движении;	Учеб- ный класс	
69				Строевая подготовк а	2	Одиночная строевая подготовка.	Учеб- ный класс	
70				Строевая подготовк а	2	Одиночная строевая подготовка.	Учеб- ный класс	
71				Практичес кое занятие	2	Практическое занятие	Учеб- ный класс	тестиро вание
72				Педагогич еское наблюден ие.	2	Итоговая аттестация	Учеб- ный класс	Сдача нормати вов

Литература

1. Комплексная образовательная программа «Орлёнок».
2. Конституция Российской Федерации

- 3.Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
- 4.Инструкции по технике безопасности.
- 5.Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний. М., 1998.
- 6.Костров А.М. Гражданская оборона. М., 1991.
- 7.Перевозченко И.И. Лекарственные растения. М., 1990.
- 8.Герасимова В.А. Классные часы и беседы о Российской истории. М., 2004.
- 9.Побединская Л.А. Ради жизни на земле. М., 2003.
- 10.Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Равнение на Победу. М., 2004.

Приложение 1

Оценочные материалы.

ТЕСТ «ПАТРИОТИЗМ ГЛАЗАМИ МОЛОДЁЖИ»

1. От какого греческого слова произошёл термин «патриотизм»?
 - а) πατή — земля;
 - б) πατήρι — воин, защитник;
 - в) πατήρ — отец.
2. Дайте определение термину «патриотизм» (открытый вопрос).
3. Какой из предложенных населённых пунктов не является городом воинской славы?
 - а) Пермь;
 - б) Анапа;
 - в) Тверь;
 - г) Хабаровск.
4. Автором слов современного государственного гимна является поэт:
 - а) Вознесенский Андрей Андреевич;
 - б) Сергей Владимирович Михалков;
 - в) Василий Иванович Лебедев-Кумач.
5. Назовите 5 известных вам нормативно-правовых актов, которые регулируют вопросы патриотического воспитания в Российской Федерации. (открытый вопрос).
6. Какой орден представлен на изображении?
 - а) орден Красной Звезды;
 - б) Орден Победы;
 - в) Орден Отечественной войны;
 - г) Орден Славы.

7. Праздник «День государственного флага Российской Федерации» установлен:

- а) 22 августа;
- б) 12 декабря;
- в) 12 июня.

8. Какое направление патриотического воспитания НЕ отражено в Государственной программе по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы:

- а) научно-исследовательское и научно-методическое сопровождение патриотического воспитания;
- б) обеспечение условий для патриотического воспитания в семье, пропаганда семейных ценностей;
- в) военно-патриотическое воспитание детей и молодёжи;
- г) развитие волонтёрского движения.

9. Чем занимается Поисковое движение России?

- а) увековечение памяти погибших при защите Отечества;
- б) поиск и распространение информации о современных примерах мужества и патриотизма;
- в) поиск добровольцев при проведении военных операций;
- г) поиск молодёжи, стремящейся служить интересам России.

10. Назовите 5 известных вам организаций, которые занимаются патриотическим воспитанием молодёжи (открытый вопрос).

11. Перечислите 5 Дней воинской славы, которые вам известны (открытый вопрос).

12. Где НЕ может использоваться государственный герб Российской Федерации:

- а) на государственных бланках органов исполнительной власти;
- б) на денежных знаках Российской Федерации;
- в) на гербах субъектов Российской Федерации;
- г) на пограничных знаках;
- д) на боевых знамёнах воинских частей.

13. Укажите даты начала и окончания Второй Мировой войны:

- а) 22 июня 1941 года – 9 мая 1945 года;
- б) 1 сентября 1939 года – 9 мая 1945 года;
- в) 1 сентября 1939 года – 2 сентября 1945 года;
- г) 22 июня 1941 года – 2 сентября 1946 года.

14. Известно, что в ряде вузов возможно обучение по программе военной подготовки офицеров запаса на военных кафедрах. До достижения какого возраста студент может начать обучение на военной кафедре?

- а) до 20 лет;
- б) до 25 лет;
- в) до 27 лет;
- г) до 30 лет.

15. Назовите 5 крупных всероссийских патриотических проектов, о которых вам известно (открытый вопрос).

16. По мнению Владимира Путина, важнейшие моральные устои, которые являются стержнем патриотизма, человек обретает:

- а) в детском саду;
- б) в семье;
- в) служа государству и его интересам;
- г) в армии;
- д) в школе.

17. О чём гласит первая статья Конституции Российской Федерации?

- а) Конституция Российской Федерации имеет высшую юридическую силу.
- б) Российская Федерация — социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.
- в) Российская Федерация является свободным, независимым, неделимым и неотчуждаемым государством.
- г) Наименования Российская Федерация и Россия равнозначны.
- д) Человек, его права и свободы являются высшей ценностью.

18. Как можно восстановить данные об истории своей семьи в годы Великой Отечественной войны? (возможно несколько правильных вариантов)

- а) сделав запрос в поисковый отряд;
- б) обратиться за информацией в архив;
- в) работая с сайтом проекта «Бессмертный полк»;
- г) обратиться за помощью в региональное отделение ДОСААФ (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту);
- д) спросить у старших родственников;
- е) написать письмо Президенту России;
- ж) обратиться в Военный комиссариат.

19. Какой из представленных родов войск не относится к Вооруженным силам РФ? а) войска радиационной, химической и биологической защиты;

- б) ракетные войска стратегического назначения;
- в) спасательные воинские формирования МЧС России;
- г) Войска воздушно-космической обороны.

20. В какую из представленных международных организаций входит Российская Федерация?

- а) Бенилюкс;
- б) ОБСЕ (Организация по безопасности и сотрудничеству в Европе);
- в) ЕС (Европейский союз);
- г) G-7 (Большая семёрка).

Высокий уровень усвоения программы 15-20 ответов

Средний уровень усвоения программы 10-15 ответов

Низкий уровень усвоения программы до 10 ответов.

Итоговая аттестация сдача нормативов:

1. Зачет по курсу «Первая медицинская помощь»

2. Бег 4км за 17 мин. (для девушек -20 мин), за 19 мин. (для девушек – 22 мин) – экстремальные условия.

3. Комплекс Физических упражнений:

- Сгибание-разгибание рук, из упора лежа – 50 раз (для девушек – 30)
- Подъем туловища, лежа на спине руки за голову – 70 раз (для девушек – 50раз)
- Подтягивание туловища на перекладине – 13 раз (для девушек – 2 раз)
- Отжимание на брусьях – 13 раз (для девушек – 2)

Высокий уровень усвоения программы:95-100%

Средний уровень усвоения программы: 70-95%

Низкий уровень усвоения программы до70%.