

**Отделение дополнительного образования  
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением  
педагогического совета школы

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

Утверждена  
Директором ГБОУ школа №454  
\_\_\_\_\_Александрова Н.В.  
Приказом №299\1 от 29.08.2025 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Зарница – школа безопасности»**

**Срок реализации программы 4 года  
Возраст детей 14 - 18 лет**

**Разработчик:**

**Ворошилова Надежда Валентиновна,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности**

**Санкт-Петербург  
2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уже несколько десятилетий дети в нашей стране играют в «Зарницу». Игра изменяла формы, содержание, но неизменным оставалось одно – огромный интерес к игре самих участников. Детям нравится выступать на соревнованиях, где можно проявить свои лучшие качества, нравится овладевать новыми навыками и умениями, многие из которых будут полезны и в дальнейшей взрослой жизни, нравится работать в команде вместе с другими ребятами.

В последние годы игра «Зарница» значительно трансформировалась – из отдельно организуемых игр превратилась в систему соревнований – от школьного до всероссийского уровня. Детско-юношеские оборонно-спортивные и туристские Игры «Зарница» теперь требуют от участников большого объема знаний и владения практическими навыками в нескольких сферах (туристская подготовка, действие при пожаре, медико-санитарная подготовка и т.д.).

**Новизна** образовательной программы «Зарница-школа безопасности», в первую очередь, состоит в систематизированном, целенаправленном и разнообразном подходе в подготовке команд для участия в детско-юношеских оборонно-спортивных и туристских Играх «Зарница» и соревнованиях «Школа безопасности». Также в программу введен отдельный раздел по развитию навыков автономного существования в природе.

Если занятия и тренировки из эпизодических становятся систематическими, повышается уровень подготовленности команды. Важно это и с точки зрения развития ребят. Ведь современный подросток все меньше двигается, все больше времени проводит у компьютера и телевизора. Как следствие, значительно ухудшается физическое здоровье, общение все больше перемещается в виртуальную сферу. Сутулая спина, бледный цвет лица, усталые глаза, вялая походка – вот портрет, который подойдет для описания очень многих городских подростков. А регулярные тренировки и выступления на соревнованиях способствуют восстановлению и укреплению здоровья, физическому совершенствованию, помогают детям научиться взаимодействовать с другими людьми, развить такие качества как целеустремленность и настойчивость.

В 2023 году данная программа была обновлена в виду введения нового курса «По истории Отечества» для глубокого изучения по истории Отечества.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы** – общекультурный

**Актуальностью** данной программы является то, что она вовлекает обучающихся в детско-юношеские движения «Зарница» и «Школа безопасности» Санкт-Петербурга и России и является логическим продолжением школьных курсов: ОБЖ, физической культуры, истории, географии, биологии во внеурочное время. Участие в соревнованиях позволяет отработать приобретенные на занятиях навыки. Кроме того, большое количество стартов, как соревновательных, так и тренировочных, дает возможность уверенней выступать и на соревнованиях более высокого уровня (городского и регионального).

**Актуально** и то, что именно в «Зарнице» часто участвуют так называемые «трудные» подростки. А вовлеченность в продуктивную, значимую для них, деятельность, требующую и физических, и интеллектуальных усилий, позволяет решить многие из подростковых проблем наиболее безболезненно как для подростков, так и для их наставников.

**Отличительной особенностью** «программы является то, что по сравнению с этими различными образовательными программами, значительно больше внимания в этой программе уделено таким темам как « Автономное существование в природе», куда вошли блоки по туризму и ориентированию. Умения и навыки, полученные при изучении темы «Автономное существование в природе», необходимы для участия в большинстве соревнований, а их отработка является наиболее сложной и трудоемкой. Участие в соревнованиях, которые проводятся в большом количестве во всех районах города, позволяет отработать приобретенные навыки. Кроме того, большое количество стартов, как соревновательных, так и тренировочных, дает возможность уверенней выступать на соревнованиях городского и регионального уровней.

**Адресат программы** настоящая программа предназначена для детей 13-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Возможно формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Занятия по программе проводятся, прежде всего, для участников кадетских классов. Набор в группу производится на добровольной основе, с обязательным допуском врача до спортивных занятий и разрешения родителей.

**Цель программы:** создания условий для формирования и развития личности гражданина и патриота, готового служить Отечеству в деле защиты интересов страны.

**Задачи программы**

### ***образовательные:***

- совершенствование практических навыков и умений учащихся в вопросах действий различных чрезвычайных и экстремальных ситуациях, способности оказания первой медицинской помощи;
- подготовка к действиям в условиях автономного существования в природе;
- совершенствование знаний по правилам дорожного движения и мерам противопожарной безопасности;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц,

проявивших выдающиеся способности.

### ***воспитательные:***

- формирование морально-психологической устойчивости в преодолении трудностей;
- формирование бережного отношения к традициям, культуре и истории Отечества;
- развитие потребности к самостоятельности и саморазвитию

### ***развивающие:***

- формирование активной гражданской позиции;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание трудолюбия и волевых качеств

## **Условия реализации программы**

### **Условия набора и формирования групп:**

В реализации программы принимают участие дети от 13 до 18 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу по уровню начальной подготовки.

Возможности и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: обучения по данной программе учащийся может начать с любого года обучения в зависимости от уровня исходной подготовки. Уровень

исходной подготовки определяется по итогам сдачи нормативов ОФП своей возрастной категории. Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского допуска.

***Особенности организации образовательного процесса:***

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на **4 года обучения.**

**Форма обучения**- очная

1 год обучения - 216 часов в год

2 год обучения - 216 часов в год

3 год обучения - 216 часов в год

4 год обучения - 216 часов в год

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения - 12 человек

3 год обучения – 10 человек

4 год обучения – 10 человек

**Режим занятий:**

1 год обучения - 216 часов в год (3 раза по 2 часа в неделю)

2 год обучения - 216 часов в год (3 раза по 2 часа в неделю)

3 год обучения - 216 часов в год (3 раза по 2 часа в неделю)

4 год обучения - 216 часов в год (3 раза по 2 часа в неделю)

***Формы организации детей на занятии*** – групповая.

***Формы занятий:*** беседы, практические занятия, игры, учебно-тренировочные сборы, конкурсы, соревнования, дистанционное обучение.

**Планируемые результаты:**

***Личностные:***

1. Осознавать, что в жизни случаются разные ситуации и надо принимать решение самому.
2. Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством выполнения работы.

3. Формирования чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, освоение своей этнической и национальной принадлежности.
4. Формирования уважительного отношения к культуре других народов.
5. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
6. Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9. Формирование эстетических потребностей ценностей и чувств.
10. Формирования установки на безопасный здоровый образ жизни.

***Метапредметные:***

1. Учиться определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятии.
2. Учиться высказывать своё предложение,(версию)
3. Делать выводы в результате совместной и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск её осуществления.
4. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
5. Определение общей цели её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

6. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска её осуществления.
7. Готовность контролировать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
8. Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

***Предметные:***

1. Знать главные исторические события России.
2. Знать воинские обязанности, историю и правовые основы военной службы.
3. Знать боевые традиции вооружённых сил России, символы воинской чести.
4. Знать историю создания и развития вооружённых сил России.
5. Освоить надевание и снятие ОЗК.
6. Освоить строевые упражнения и команды на месте и в движении.
7. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

**Освоив программу учащиеся** станут победителями районного, городского и регионального, всероссийских уровней. Поможет поступление выпускников в профильные вузы.

**Язык реализации** - русский

**Форма обучения**- очная

**Кадровое обеспечение:** педагоги дополнительного образования, обладающие компетенциями в областях: начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, медицины, истории, туризма.

### Учебный-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита в ЧС</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа/пед.наблюдение
2.	Основы медицинских знаний	16	2	14	Соревнования/тестирование
3.	Гражданская оборона	16	2	14	Соревнования/опрос
4.	Противопожарная безопасность	10	2	8	Соревнования/тестирование
5.	«Дорога без опасности»	10	2	8	Соревнования/практические задания
<b>II</b>	<b>Автономное существование в природе</b>	<b>112</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	
6.	Вынужденная смена климатогеографических условий	8	8	-	Беседа/зачёт
7.	Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии	4	4	-	лекция
8.	Топография и ориентирование	22	6	16	Соревнования/тест
9.	Туристская подготовка	78	10	68	Соревнования/практические задания
<b>III</b>	<b>Оборонно-спортивная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
10.	Прикладная физическая подготовка	14	-	14	Соревнования/нормативы
11.	Основы стрельбы	14	4	10	Соревнования/нормативы
12.	Строевая подготовка	12	2	10	Соревнования/практические задания
<b>IV</b>	<b>Страницы истории Отечества</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	

13.	Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция	10	2	8	Сценическое выступление
	Итого	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита в ЧС</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа/пед.наблюдение
2.	Основы медицинских знаний	16	2	14	Соревнования/тестирование
3.	Гражданская оборона	14	2	12	Соревнования/опрос
4.	Противопожарная безопасность	10	2	8	Соревнования/тестирование
5.	«Дорога без опасности»	12	2	10	Соревнования/практические задания
<b>II</b>	<b>Автономное существование в природе</b>	<b>112</b>	<b>30</b>	<b>82</b>	
6.	Вынужденная смена климатогеографических условий	8	8	-	Беседа/зачёт
7.	Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии	4	4	-	лекция
8.	Топография и ориентирование	36	8	18	Соревнования/тест
9.	Туристская подготовка	74	10	64	Соревнования/практические задания/поход
<b>III</b>	<b>Оборонно-спортивная подготовка</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
10.	Прикладная физическая подготовка	12	-	12	Соревнования/нормативы
11.	Основы стрельбы	16	4	12	Соревнования/нормативы
12.	Основы стрельбы	14	2	12	Соревнования/практические задания

<b>IV</b>	<b>Страницы истории Отечества</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
13.	Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция	8	2	6	Сценическое выступление
	Итого	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита в ЧС</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа/ Анализ предложенных ситуаций
2.	Основы медицинских знаний	16	2	14	Соревнования/ тестирование
3.	Гражданская оборона	12	2	10	Соревнования/ опрос
4.	Противопожарная безопасность	12	2	10	Соревнования /тестирование
5.	«Дорога без опасности»	10	2	8	Соревнования/ практические задания
<b>II</b>	<b>Автономное существование в природе</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	
6.	Вынужденная смена климатогеографических условий	8	6	2	Беседа/зачёт
7.	Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии	6	2	4	лекция
8.	Топография и ориентирование	26	10	16	Соревнования/ тест
9.	Туристская подготовка	68	8	60	Соревнования/ практические задания/поход
<b>III</b>	<b>Оборонно-спортивная подготовка</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
10.	Прикладная физическая подготовка	16	-	16	Соревнования/ нормативы

11.	Основы стрельбы	14	2	12	Соревнования/ нормативы
12.	Строевая подготовка	16	2	14	Соревнования/ практические задания
<b>IV</b>	<b>«Во славу Отечества»</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
13.	Патриотическая песня, литературно- музыкальная композиция	10	2	8	Сценическое выступление
	Итого	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

#### Учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/конт роля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
1.	Вводное занятие	2	2		Тест практикум
2.	Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	27	4	23	Соревнования/н ормативы
3.	Контрольные тесты и нормативы	25	4	21	Соревнования нормативы
<b>II</b>	<b>Безопасность и защита человека</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	
4	Основы воинских знаний.	15	5	10	Тест практикум
5.	Строевая подготовка	25	5	20	Беседа/зачёт
6.	Огневая подготовка	14	2	12	Тест практикум
<b>III</b>	<b>Туристическая подготовка</b>	<b>81</b>	<b>10</b>	<b>71</b>	Тест практикум
<b>IV</b>	<b>Патриотическая песня, литературно- музыкальная композиция</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	Сценическое выступление
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	

### **Оценочные материалы**

Система контроля освоения содержания программы включает в себя формы контроля и критерии оценки усвоенного материала.

**Вводный контроль** проводится на первом занятии для выявления первичных представлений учащихся по темам программы в форме опроса и беседы.

**Текущий контроль** осуществляется после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии воспитанников. Проводится в форме устного опроса, тестирования, выполнения теоретических и практических заданий.

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами освоения тем программы педагогом разрабатываются контрольные задания для усвоения теоретического материала и

отработки практических навыков, а также критерии оценки их выполнения. Аттестация проводится по итогам освоения тем за первое и второе полугодие. Для проведения аттестации используются - тестовые задания, решение практических задач, проведение контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке, проведение индивидуальных и групповых приемов (спарринги), упражнений. Промежуточная аттестация по итогам освоения программы проводится в виде тестирования, итогового учебного соревнования. Результаты аттестации заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

Итоговый контроль освоения проводится в виде тестирования по теоретическому материалу, практические навыки обучающиеся представляют на учебных соревнованиях. Результаты итогового контроля заносятся в ведомости. Одновременно проводится сравнительный анализ результатов освоения программы и сравнение с предыдущим периодом.

**Формами предъявления результатов обучения являются:**

Учебные соревнования различных типов, сдача нормативов, тестирование, участие в учебно-тренировочных сборах. Так же в практику предъявления результатов входит проведение открытых занятий для членов педагогического коллектива и родителей.

**Критерии оценки**

При оценке уровня и качества знаний необходимо учитывать основные характеристики овладения учебным материалом: имеющиеся у учащихся фактические знания и умения, их полноту, прочность, умение применять на практике в различных ситуациях, владение терминологией и специфическими способами обозначения и записи. Особая роль отводится умению работать самостоятельно и в коллективе (парах, группе, подгруппе), четко отвечать на поставленный вопрос, проявлять инициативу (через участие в дискуссиях, круглых столах, опросах).

Основной контроль проводится путем наблюдения, устного опроса, тестирования, в том числе с применением дистанционной формы. Уровень усвоения определяется как низкий, средний и высокий.

Низкий уровень – учащийся имеет общее представление о ключевых понятиях, знания самостоятельно не применяет.

Средний уровень – учащимся освоена система знаний, не все знания переносятся в условия жизнедеятельности.

Высокий уровень – учащимся усвоены все ключевые понятия, знания переносятся в условия жизнедеятельности. Общая физическая подготовка:

Оценивание производится согласно утвержденным нормативам с учетом

сенситивных периодов развития двигательной активности детей и подростков.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Критерии оценки результатов освоения ДОП

	Предметные (П)	Личностные (Л)	Метапредметные (МП)
Высокий (В)	знают основные положения Строевого Устава ВС РФ; знают виды строевых упражнений и команд; выполняют строевые приемы и команды в составе подразделения и одиночно.	заложились основы патриотизма и гражданского самоопределения путем знаний начальной военной подготовки, в т.ч. строевой; сформировались морально-волевые качества, психологическая устойчивость, коммуникативные навыки.	имеют сформированный познавательный интерес к приобретению в области строевой подготовки; в полной мере обладают компетенциями, необходимые для дальнейшей военной службы: внимательность, наблюдательность, осторожность, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность.
Средний (С)	могут называть основные положения Строевого Устава ВС РФ; могут различать строевые упражнения и команды; выполняют нечетко строевые приемы и команды в составе подразделения и одиночно	частично сформировались основы патриотизма и гражданского самоопределения путем знаний начальной военной подготовки, в т.ч. строевой; частично сформировались моральноволевые качества, психологическая устойчивость, коммуникативные	имеют частичный сформированный познавательный интерес к приобретению в области строевой подготовки; частично обладают компетенциями, необходимые для дальнейшей военной службы: внимательность, наблюдательность, осторожность, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность.



							Н - %			
--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--

Формы фиксации и предъявления результатов: Фиксация освоения строевых упражнений, приемов и команд производится в протоколах личных и командных результатов. Основной формой предоставления результатов являются: учебное соревнование, тестирование, индивидуальный турнир по строевой подготовке, смотр строя и песни.

Утверждена  
Приказом №229\1 от 29.08.2025г  
Директором ГБОУ школа № 454  
\_\_\_\_\_ Н.В. Александрова

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеразвивающей программы «Зарница**  
**школа безопасности»**  
**на 2025-2026 учебный год. 3год обучения**

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа	01.09.2025	25.05.2026	36	72	216	3 раза по 2 часа в неделю
2 группа	01.09.2025	25.05.2026	36	72	216	3 раза по 2 часа в неделю

Утверждена

Приказом № 229/1 от 29.08.2025г

Директором ГБОУ школа №454

\_\_\_\_\_ Н.В. Александрова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зарница-школа безопасности»**

**Календарно- тематический план 3-го года обучения 2025 -2026 учебный год.**

№ п/п	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Число и месяц занятия
		Теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие				
2	Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, доврачебная помощь при укусах змей, насекомыми				
3	Медицинская аптечка.				
4	Виды ран и их обработка, кровотечение их остановка, правила наложения жгута				
5	Переломы кости и их обработка, наложение шины.				
6	Растяжение связок способы перевязки.				
7	Доврачебная помощь при обморожении и утопление.				
8	Доврачебная помощь при солнечном ударе.				
9	Ушибы и их последствия , транспортировка пострадавшего.				
10	Основы знаний по гражданской обороне.				
11	Основы знаний по гражданской обороне.				
12	Основы знаний по гражданской обороне.				
13	Средства индивидуальной и коллективной защиты.				
14	Средства индивидуальной и коллективной защиты. Надевание противогаза на себя и пострадавшего.				
15	Средства индивидуальной и коллективной защиты. Надевание противогаза на себя и пострадавшего.				
16	Устройство и принцип действия огнетушителя. Применение первичных средств пожаротушения.				
17	Устройство и принцип действия огнетушителя. Применение первичных средств пожаротушения.				
18	Правила пожарной безопасности в жилых				

	зданиях.				
19	Применение первичных средств пожаротушения				
20	Правила пожарной безопасности в школах и детских учреждениях				
21	Устройство и принцип действия огнетушителя. Применение первичных средств пожаротушения.				
22	Овладение фигурной ездой на велосипеде. Велофигурка.				
23	Овладение фигурной ездой на велосипеде. Велофигурка.				
24	Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров и водителей.				
25	Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров и водителей.				
26	Жесты регулировщика, сигналы светофора. Овладение фигурной ездой на велосипеде. Велофигурка.				
27	Вынужденная смена климатогеографических условий.				
28	Вынужденная смена климатогеографических условий.				
29	Температурный режим, режим солнечного воздействия, режим питания, питья.				
30	Правила поведения при акклиматизации				
31	Сигналы бедствия. Сигнальные средства				
32	Обеспечение пищей и водой, выживание в условиях голодания				
33	Обеспечение пищей и водой, выживание в условиях голодания				
34	Топографические знаки и карты.				
35	Масштаб карты.				
36	Определение расстояний по карте, сторон горизонта.				
37	Определение расстояний по карте, сторон горизонта.				
38	Определение расстояний по карте, сторон горизонта.				
39	Определение расстояний по карте, сторон горизонта.				
40	Движение по азимуту.				
41	Движение по азимуту.				
42	Движение по азимуту.				
43	Движение по азимуту.				
44	Движение по азимуту.				

45	Движение по азимуту.				
46	Движение по азимуту.				
47	Сооружение временного укрытия из подручных средств				
48	Способы приготовления пищи.				
49	Состав группового, личного и специального снаряжения.				
50	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
51	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
52	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
53	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
54	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
55	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
56	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
57	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
58	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
59	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
60	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
61	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
62	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
63	Передвижение в условиях пересеченной				



	местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
80	Передвижение в условиях пересеченной местности. Препятствия, преграды и их преодоление				
81	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
82	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
83	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
84	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
85	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
86	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
87	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
88	ОФП (кросс, силовые упражнения). Единая полоса препятствий				
89	Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности.				
90	Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности.				
91	Устройство малокалиберной и пневматической винтовки.				
92	Практическая стрельба в тире.				
93	Практическая стрельба в тире.				
94	Практическая стрельба в тире.				
95	Практическая стрельба в тире.				
96	Строевые приемы на месте. Действия командира.				
97	Строевые приемы на месте. Действия командира.				
98	Строевые приемы в движении. Индивидуальная строевая подготовка.				
99	Строевые приемы в движении. Индивидуальная строевая подготовка.				
100	Строевые приемы в движении. Индивидуальная строевая подготовка.				
101	Строевые приемы на месте. Действия командира.				
102	Строевые приемы на месте. Действия командира.				
103	Литературно- музыкальная композиция				

	(подбор материала)				
<b>104</b>	Конкурсное выступление				
<b>105</b>	Конкурсное выступление				
<b>106</b>	Конкурсное выступление				
<b>107</b>	Конкурсное выступление				
<b>108</b>	Конкурсное выступление				