

Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр молодёжи» городского округа Рефтинский

Утверждаю:
Начальник ФГБУ «7 отряд ФПС МЧС
России по Свердловской области
(договорной)»
_____ В.В. Грицаенко

Утверждаю:
Директор МАНОУ «Центр молодёжи»
_____ С.А. Ткалич
« 26 » августа 2026 год.

« 26 » августа 2026 год.
Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 15»
Городского округа Рефтинский
_____ Стародумова Е.А.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 17»
Городского округа Рефтинский
_____ Галкина О.А.

« 26 » августа 2026 год.
Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ «Олимп»
Городского округа Рефтинский
_____ Гриневский И.В.

« 26 » августа 2026 год.
Утверждаю:
Директор МА «ЦКиИ»
Городского округа Рефтинский
_____ Зяйкина А.Л.

« 26 » августа 2026 год.
Утверждаю:
Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 6
Городского округа Рефтинский
_____ Саламатова Е.А.

« 26 » августа 2026 год.

« 26 » августа 2026 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Дело храбрых»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации 1 год (72-144 часов)

Автор-составитель:
Козырева О.И.,
Методист МАНОУ «Центр молодёжи»

го Рефтинский 2026 г.

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Дело храбрых» и порядок ее утверждения разработаны в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федеральных законов от 28.02.2025 г. № 28-ФЗ, от 23.07.2025 г. № 253-ФЗ, от 28.11.2025 г. № 441-ФЗ).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с учетом изменений, внесенных Приказом Минпросвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533).
- Письмо Минпросвещения России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20...».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21...».
- Устав МАНОУ «Центр молодёжи» (действующая редакция) и локальный нормативный акт «Положение о дополнительных общеобразовательных программах МАНОУ "Центр молодёжи"».
- Приказ Министра обороны РФ № 96, Минобрнауки РФ № 134 от 24.02.2010 г. «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы».
- Распоряжение Правительства РФ от 07 декабря 2020 г. № 3240-р «План мероприятий ("дорожная карта") по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года». Определяет этапы внедрения целевой модели развития региональных систем ДО.
- Федеральный закон от 28.02.2025 г. № 28-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Уточняет требования к лицензированию образовательной деятельности и применению дистанционных технологий.

1.1.1. Направленность (профиль):

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в рамках социально-гуманитарной направленности для обучающихся 12 - 15 лет. Основой программы является военно-патриотическое воспитание обучающихся

1.1.2. Актуальность программы:

Актуальной и приоритетной задачей современного школьного образования становится воспитание и обучение Гражданина и Патриота своей страны, прогрессивной, конкурентно-способной личности нового типа, способной отвечать новым вызовам времени, изменять и приумножать российскую историю, посвятить жизнь служению своему Отечеству.

Российскому государству жизненно необходимы государственные служащие с высокими нравственными устоями, готовые осознанно обеспечивать национальную безопасность страны. На формирование такого ресурса должны быть ориентированы процессы образования и воспитания, подготовки кадров для государства во всех сферах его функционирования (сфера безопасности, управление государством и его институтами, наука, экономика, культура) от поступления ребенка в образовательное учреждение, до завершения им карьеры государственного служащего. В связи с этим современные задачи воспитания ответственного гражданина России требуют изменения подходов в образовании и воспитании, как в содержании, так и в методике преподавания, а также предлагают принципиально новые модели учебно-воспитательного процесса. Такой моделью является обучение и воспитание обучающихся, направленное на их интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие, успешную адаптацию к жизни в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Такое образование сочетает в себе нравственные и государственно-патриотические аспекты, имеет богатую историю и славные традиции. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на дальнейшее формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития. Программа направлена на формирование у молодежи духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству. Участие способствует решению вопросов обучения к безопасному поведению в неблагоприятных условиях воздействия вредных и опасных факторов, развития социального товарищества.

1.1.3. Отличительные особенности программы, новизна:

Данная образовательная программа способствует отвлечению подростков от вредного влияния улицы, воспитывает у них чувство гражданского долга и патриотизма, изучая российские традиции в военном деле, получая информацию об исторических событиях времён Великой Отечественной войны. Подростки имеют возможность за время посещения занятий сформировать личностные качества, знания, умения, навыки, необходимые на

службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, определиться в выборе военной профессии, легко справляться с заданиями при их участии в соревнованиях и военно-спортивных играх. Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями Сан Пина и могут быть усложнены или упрощены в процессе освоения программы обучающимися.

1.1.4. Адресат:

Программа предназначена для обучающихся 12-15 лет.

В этом возрасте обучающийся ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. Именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также, в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

Состав группы – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Наполняемость групп: 15 - 25 человек. Условия приема: принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья).

1.1.5. Объём и срок освоения программы:

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 мин

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

для 9 класса : Общее количество часов в неделю – 2 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы: 72 часов

для 8 класса : Общее количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы: 144 часов

для 5 класса : Общее количество часов в неделю – 2 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы: 72 часов

Конкретное распределение часов в неделю на каждый класс (учебную группу) принимается решением общего заседания ведущих педагогов данной программы по согласованию с классными руководителями образовательных организаций-партнеров. Решение основывается на анализе основной учебной

нагрузки обучающихся согласно школьному расписанию и требованиям СанПиН.

Срок освоения: Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации программы:

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих различные интеллектуальные, коммуникативные, учебные и творческие способности, на обучение детей с ОВЗ, детей группы риска.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: лекции, беседы, семинары, экскурсии, соревнования.

Перечень форм подведения итогов: опрос, тестирование, выступление с докладом, контрольные упражнения и задания, зачёт, смотр, соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цели:

- Формирование образованной, гармонично развитой личности на основе принципов гражданственности и патриотизма как высших духовно-нравственных ценностей.
- Формирование профессионально значимых качеств, компетенций и готовности к их активному применению в различных сферах государственной службы и жизни общества.
- Воспитание верности конституционному и воинскому долгу (в условиях мирного и военного времени), развитие высокой личной ответственности, дисциплинированности и исполнительности.

Задачи:

1. Обучающие:

- Сформировать систему знаний об истории России, её героическом прошлом, государственных символах РФ и правовых основах государства.
- Освоить основы военной подготовки, строевой выправки, тактики действий подразделений и правил обращения с учебным снаряжением.
- Научить алгоритмам принятия самостоятельных решений в штатных и нештатных ситуациях, а также оценке последствий принятых действий.
- Дать базовые знания о принципах здорового образа жизни, методах оказания первой доврачебной помощи и психологической саморегуляции.

2. Развивающие:

- Развивать лидерский потенциал, организаторские способности и умение работать в команде для достижения общей цели.
- Способствовать формированию устойчивости психики к стрессовым факторам, выносливости и способности действовать эффективно в условиях, приближенных к экстремальным.

- Развивать чувство национального достоинства, критическое мышление и способность аргументированно отстаивать свою гражданскую позицию.
- Совершенствовать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции и координацию движений через прикладную физическую подготовку.

3. Воспитательные:

- Утвердить в сознании обучающихся социально значимые патриотические ценности, уважение к многонациональной культуре России и традициям родного края.
- Воспитывать нетерпимое отношение к любым видам насилия, агрессии, коррупции и экстремистским идеологиям.
- Формировать готовность к безусловному выполнению требований командиров и начальников, воспитывать внутреннюю самодисциплину.
- Прививать культуру межличностного общения, основанную на взаимном уважении, чести и достоинстве личности товарища по взводу/классу.
- Воспитывать активную жизненную позицию и стремление приносить пользу Отечеству на военном и гражданском поприщах

1.3. Планируемые результаты

1. Личностные результаты

- Гражданско-патриотическая позиция: сформированность российской гражданской идентичности, чувство гордости за историю России и её Вооруженные силы.
- Психологическая устойчивость: развитие стрессоустойчивости, способности сохранять самообладание в экстремальных ситуациях (на высоте при скалолазании, во время марш-броска или оказания помощи пострадавшему).
- Командный дух и ответственность: осознание себя частью коллектива, готовность брать на себя ответственность за товарищей, развитие эмпатии и взаимовыручки.
- Здоровый образ жизни: сознательное отношение к своему здоровью, отказ от вредных привычек как фактора снижения боеспособности; понимание связи физической формы с эффективностью действий.
- Эстетическое воспитание: воспитание чувства прекрасного через строевую песню и хореографию, понимание эстетики строя и дисциплины.

2. Метапредметные результаты

Регулятивные:

- Способность самостоятельно ставить цели учебной, туристической или тактической задачи (например, составить маршрут похода или план эвакуации раненого).
- Навык самоконтроля и саморегуляции: умение управлять своим дыханием и пульсом при физических нагрузках (скалолазание, бег), владение техниками психологической разгрузки.
- Навыки планирования времени и ресурсов (сборка рюкзака по весу и объему, расчет времени на медицинскую манипуляцию).

Познавательные:

- Умение работать с информацией: чтение топографических карт, расшифровка условных знаков, анализ инструкций к медицинским препаратам.
- Моделирование ситуаций: способность предвидеть риски (при восхождении, в походе, в бою) и выстраивать алгоритм действий для их минимизации.
- Установление причинно-следственных связей (понимание того, как неправильная намотка бинта ведет к некрозу тканей, а нарушение строя ломает звучание песни).

Коммуникативные:

- Владение навыками управления голосом: подача четких команд, использование сигнальных слов в горах, пение в строю в унисон без музыкального сопровождения.
- Навык невербального взаимодействия: работа со страховочной системой партнера в связке (скалолазание), передача информации жестами в условиях тишины.
- Умение конструктивно разрешать конфликты внутри группы во время длительных переходов или совместного проживания в полевых условиях.

3. Предметные результаты

Начальная военная подготовка (НВП)

- Знание основных положений Общевоинских уставов ВС РФ.
- Умение выполнять строевые приемы и движение без оружия; знание основ тактической подготовки (передвижение солдата на поле боя).
- Понимание устройства автомата Калашникова (АК-74М/АК-12) и мер безопасности при обращении с оружием.
- Навык неполной разборки и сборки автомата на нормативное время.

Медицинская подготовка

- Умение оказывать первую помощь при ранениях, кровотечениях (наложение жгута, давящей повязки), переломах (иммобилизация подручными средствами и шинами) и ожогах.
- Знание состава индивидуальной аптечки АИ и практическое применение входящих в неё средств (жгут-турникет, гемостатические средства, ИПП).
- Навык транспортировки пострадавших различными способами (на носилках, методом «замок», волоком).
- Умение проводить базовую сердечно-легочную реанимацию (СЛР) на манекене.

Туристическая подготовка

- Навык ориентирования на местности с помощью карты, компаса и современных навигационных средств.
- Умение оборудовать привал и ночлег в различных погодных условиях (установка палатки, разведение костра, организация укрытия из плащ-палатки).
- Знание правил гигиены и санитарии в полевых условиях, методов очистки воды.
- Навык выживания при потере ориентиров и автономном существовании.

Скалолазание

- Владение техникой передвижения по естественному и искусственному рельефу (подъем траверсом, спуск дюльфером).
- Умение правильно вязать основные узлы, используемые в альпинизме и быту (восьмерка, булинь, австрийский проводник, схватывающий узел).
- Навык организации верхней и нижней страховки, знание сигналов взаимодействия между первым и вторым номером в связке.
- Знание требований безопасности при работе на высоте и эксплуатации альпинистского снаряжения (карабины, системы, веревки).

Хореография и ритмика

- Владение методикой развития чувства ритма, музыкальности и координации движений.
- Умение выполнять элементы военно-спортивного танца или пластического этюда, развивающего гибкость и грацию кадета.
- Навык снятия мышечного напряжения после тяжелых нагрузок через танцевальную импровизацию или партерную гимнастику.

Строевая песня

- Навык исполнения патриотических песен (без музыкального сопровождения) в составе подразделения.
- Умение синхронизировать шаг, дыхание и подачу голоса при движении в колонне.
- Знание репертуара строевых песен Вооруженных Сил РФ и истории их создания.
- Владение приемами дирижирования подразделением при исполнении песни (для командира отделения).

2а. Содержание общеразвивающей программы на 144 часа

Учебный план на раздел Начальная военная подготовка 36 часов

№	Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
1	Введение	2	2	0	Опросник / Собеседование
2	Огневая подготовка	8	2	6	Практический зачет по устройству ММГ автомата
3	Основы рукопашного боя	6	0,5	5,5	Сдача нормативов по базовой технике и страховке
4	Строевая подготовка	8	1	7	Зачет: выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» в составе отделения
5	Правовая подготовка	8	4	4	Собеседование или тестирование (Уставы ВС РФ)

Итого по программе:		32	9,5	22,5	
	Итоговая аттестация:	4	-	-	Комплексный экзамен / Полоса препятствий / ГТО
	ВСЕГО:	36	9,5	22,5	

Содержание учебного плана раздела Начальная военная подготовка 36 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Введение	ВС РФ на современном этапе	Структура, виды войск, задачи армии.	Анализ фильмов и карт; решение ситуационной задачи по обороне рубежа.
2	Введение	История движения «ЮНАРМИЯ»	Цели, Кодекс чести, атрибутика, наставничество.	Изучение знаков различия; отработка приветствия; заполнение дневника юнармейца.
3	Огневая подготовка	Устройство АК-74 и ПМ	Тактико-технические характеристики, принцип действия, меры безопасности.	Неполная разборка-сборка ММГ АК-74 на время; чистка ствола; учебное прицеливание.
4	Рукопашный бой	Базовая техника самозащиты	Биомеханика ударов, уязвимые точки, правовая основа самообороны.	Отработка стойек, падений и приемов освобождения от захватов; парные упражнения.
5	ЗОМП	СИЗ и спецобработка	Классификация ОМП, поражающие факторы, типы противогазов и ОЗК.	Нормативы надевания противогаза и ОЗК; частичная санитарная обработка.
6	Правовая подготовка	Военное законодательство	Общевойские уставы, статус военнослужащего, приказ командира.	Разбор кейсов дисциплинарной практики; деловая игра «Военный трибунал».
—	Итоговая аттестация	Комплексный экзамен	Компьютерное тестирование по всем разделам курса.	1. Сборка-разборка АК-74.2. Полоса препятствий. Комплекс РБ-Н. Марш-бросок 1 км с ориентированием.

Учебный план на раздел Основы пожарного и спасательного дела 18 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Основы пожарного дела:	10	4	6	—

1. История организации пожарной охраны и основы управления	2	2	0	Устный опрос (знание истории)
2. Пожарная техника, оборудование и огнетушители	3	1	2	Практический зачет по применению порошкового/углекислотного огнетушителя
3. Пожарная тактика.	5	1	4	«Надевание и включение в изолирующий противогаз». Решение ситуационной задачи: «Эвакуация из задымленного помещения»
Основы спасательного дела:	8	1	7	—
1. Введение (История МЧС России)	1	1	0	Входное тестирование
2. Полоса препятствий.	3	0	3	Сдача контрольных нормативов на время (элементы полосы на малых снарядах)
3. Штурмовая лестница	4	0	4	Сдача контрольных нормативов на время (по подвешенной лестнице учебной башни) Зачет по вязке спасательных узлов и способам переноски манекена
Итого:	18	5	13	—

Содержание на раздел Основы пожарного и спасательного дела 18 часов

Основы пожарного дела 10 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	История пожарной охраны	История развития	От Алексея Михайловича и Петра I до МЧС РФ. Ключевые пожары, роль добровольцев.	Лента времени; анализ фото старинного обоза; задача по эвакуации на примере пожара Зимнего дворца.
2	История пожарной охраны	Управление и профилактика	Структура ГПС, караульная служба. Огнезащита, пути эвакуации, виды инструктажей.	Схема оповещения караула; алгоритм инструктажа; проверка планов эвакуации; заполнение журнала огнетушителей.
3	Пожарная техника	Общие сведения о пожарных автомобилях. Пожарное оборудование, вывозимое на	Рукава, стволы, спасательные веревки, лестницы, гидравлический инструмент.	Прокладка рукавной линии от гидранта; вязка узлов (булинь, штык); скатка рукавов в одинарную/двойную скатку.

		пожарных автомобилях		
4	Пожарная техника	Средства и оборудования газового, пенного и порошкового тушения.	Физика и химия горения. Углекислота, пена (генераторы), огнетушащие порошки.	Работа с генератором пены; расчет порошка для пролива жидкости; демонстрация вытеснения кислорода CO ₂ .
5	Пожарная техника	СИЗОД. Огнетушители. Сигнализация и пожарная связь	КИП, ДАСВ. Типы огнетушителей (ОП, ОУ, ОВП) и классы пожаров (А-Е). Датчики дыма/тепла.	Выбор огнетушителя под материал; имитация пуска ОП и ОУ; передача радиосообщения о пожаре; замер давления в ДАСВ.
6	Пожарная тактика	Задачи пожарной тактики.	Решающее направление, этапы тушения (разведка, локализация, ликвидация). Спасение людей — приоритет.	Решение задачи на макете: выбор решающего направления при угрозе людям на 3-м этаже; распределение ролей в звене ГДЗС.
7	Пожарная тактика	Разведка и тушение пожара. Тактика тушения пожара в различных условиях.	Методы поиска пострадавших в дыму, движение вдоль стены. Боевое развертывание, позиция ствольщика.	Передвижение в учебном лабиринте или связке вдоль стены; подача ствола «в окно»; работа со стволом и разветвлением.

Основы спасательного дела 8 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
8	Введение	История МЧС РФ	Дата создания (1990), структура, направления деятельности, герои-спасатели.	Фильм о катастрофах; карта зон ответственности региона; доклад о герое.
9	Введение	Спасательно-прикладной спорт.	Дисциплины: 100 м с препятствиями, штурмовая лестница, эстафета. Правила и разряды.	Анализ видео рекордных трасс; разбор ошибок на финише; кроссворд по терминологии.
10	Введение	Спортивная гигиена, самоконтроль, врачебный контроль.	Режим, питание, контроль пульса/давления, признаки переутомления, первая помощь при ушибах.	Измерение ЧСС после нагрузки и отдыха; наложение восьмиобразной повязки на голеностоп.

11	Полоса препятствий	Техника преодоление забора (1,7 м)	Способы: наступом, прыжком, с партнером. Безопасный соскок и переход в бег.	Запрыгивание на козла; проход фрагмента 1 м; спуск на маты; медленное прохождение полного забора.
12	Полоса препятствий	Техника бега по буму	Балансир (ширина 18 см). Постановка стопы по центру, работа рук, взгляд вперед.	Ходьба по бревну (открытые/закрытые глаза); пробежки с разворотом; стойка на одной ноге.
13	Полоса препятствий	Техника работа с рукавами вовремя по дистанции.	Вес скаток (~10 кг), хват лямок, перенос без потери равновесия, бросок в зону финиша.	Проход бума с резиновыми кольцами; бросок груза в квадрат с высоты; челночный бег с тяжестью.
14	Штурмовая лестница	Техника бега по штурмовой лестнице в окно второго этажа.	Конструкция лестницы, хват за тетивы, ритм движений, зацепление крюка за подоконник.	Постановка ног на шведской стенке; бег по горизонтально подвешенной лестнице; упражнение «перехват».
15	Штурмовая лестница	Техника набегания на лестницу.	Низкий старт, первые шаги разбега, захват тетивы, постановка ноги на ступень без остановки.	Старты с пробегом до касания лестницы; бег со сменой траектории и забегание на уровне 1-го этажа.
16	Штурмовая лестница	Техника финиширования.	Переход на подоконник, хват за проем, перевал корпуса внутрь башни, удержание равновесия.	Выход на подоконник; удержание позы «замок» в проеме 3 сек.; полный цикл подъема в медленном темпе.

Учебно-тематический план раздела «Медицинская подготовка» 18 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Вводное занятие	1	1	0	Устный опрос (понятие медицины, клятва Гиппократ)
Организм как целостная система	2	1	1	Практическая работа № 3 (работа с муляжом человека)
Физическая активность и здоровье	1	0,5	0,5	Практические работы № 4–6 (физиометрия, проверка осанки)
Оказание первой медицинской помощи: общие вопросы	1	0,5	0,5	Практическая работа № 9 (изучение строения мышц на плакате)
Средства оказания ПМП. Десмургия (наложение повязок)	7	1,5	5,5	Практические работы № 10–21 (наложение жгута, бинтование различных частей тела в парах)

Травматология и неотложные состояния	2	0,5	1,5	Практические работы № 22–26 (иммобилизация переломов, СЛР, помощь при ожогах и отравлениях)
Личная и общественная гигиена. Инфекционная безопасность	4	2,5	1,5	Практические работы № 27, 28, 30, 32 (эссе, составление меню и режима дня, дезинфекция)
Итого	18	7,5	10,5	—

Содержание раздела Медицинская подготовка 18 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Понятие медицины. История и современность	Инструктаж по ТБ, Клятва Гиппократ, анатомия/физиология, само- и взаимопомощь.	Экспресс-тест: жгут, пальцевое прижатие артерии, пальпация пульса.
2	Организм как система	Органы и системы. Вредные привычки	Строение клетки/систем; влияние алкоголя и табака на подростков. Фильм «Здоровье или табак».	Подпись систем на плакате; изучение органов на разборном муляже торса.
3	Физическая активность	Двигательная активность. Профилактика гиподинамии	Утомление, польза спорта для сердца, последствия сидячего образа жизни, профилактика сколиоза.	Тест реакции, измерение АД и ЧДД, наклон сидя (гибкость), проверка осанки у стены, плантограммы стоп.
4	Общие вопросы ПМП	Цели, порядок и время оказания ПМП. Строение мышц	Травма, шок, алгоритм осмотра, правовые аспекты, асептика и антисептика.	Изучение мышц на плакате; содержимое санитарной сумки; надевание перчаток.
5	Средства ПМП. Десмургия	Раны, кровотечения, бинтование	Типы ран; артериальное, венозное, капиллярное кровотечения; правила иммобилизации; типы повязок.	Давящая повязка; наложение жгута на сонную/бедренную артерию с фиксацией времени; прижатие пальцем; бинты («чепец», грудь, живот, кисть, стопа, голеностоп).
6	Травматология и неотложные состояния	Переломы, СЛР, ожоги, отравления	Открытые/закрытые переломы, шины, клиническая смерть, СЛР, степени ожогов, укусы змей/насекомых.	Иммобилизация предплечья и ноги шинами; СЛР на манекене; охлаждение условного ожога; иммобилизация языка при судорогах.

Учебно-тематический план раздела «Туристическая подготовка» 18 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Спортивный туризм и виды туризма	4	4	0	Устный опрос (классификация карт, чтение диктантов по условным знакам)
Снаряжение для спортивного туризма.	4	0	4	Практический зачет: снятие азимута и определение длины шага
Техника спортивного туризма, отработка технических приемов.	4	1	3	Тесты на знание ТБ, решение ситуационной задачи «Действия при потере ориентировки»
Соревнования по спортивному туризму	6	0	6	Сдача абриса (глазомерной съемки) заданного участка местности. Контрольное прохождение дистанции на время
Итого	18	5	13	—

Содержание раздела «Туристическая подготовка» 18 часов

№	Раздел	Тема	Теория (кратко)	Практика (кратко)
1	Спортивный туризм	Спортивный туризм и виды туризма	Отличия и особенности видов туризма на средствах передвижения и без.	-
2	Снаряжения для туризма	Снаряжение для спортивного туризма.	Разновидности снаряжения для вертикального и горизонтального перемещения.	Техника использования снаряжения для спусков, подъемов и преодоления переправ.
3	Техника туризма	Техника спортивного туризма, отработка технических приемов.	-	Отработка способов преодоления навесной переправы, горизонтального маятника, вертикального маятника, подъёма по склону и спуска в безопорном пространстве.
4	Соревнования	Соревнования по спортивному туризму	Принципы глазомерной съемки (обход, засечки), выбор точки стояния. Нанесение направлений. Актуальность: вырубки, новые	Участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального, областного и всероссийского уровня.

			тропы, сгоревшие строения.	
--	--	--	----------------------------	--

Учебно-тематический план раздела «Скалолазание» 18 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Вводное занятие	1	1	0	Входная диагностика (анкетирование, проверка гибкости и силы хвата)
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	0,5	3,5	Сдача контрольных нормативов ОФП (подтягивания, пресс, прыжки)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	0,25	3,75	Практический зачёт: удержание веса на согнутых руках («уголок»), вис на зацепах
Основы скалолазания (техника, тактика, страховка)	5	1,5	3,5	Зачёт по вязке узлов и организации верхней страховки в парах
Спорт и здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	1	1	Защита индивидуального тренировочного плана (дневника тренировок)
Соревновательная деятельность и совершенствование	2	0	2	Прохождение квалификационной трассы на трудность
Итого	18	4,25	13,75	—

Содержание раздела «Скалолазание» 18 часов

№	Раздел	Тема	Теория (кратко)	Практика (кратко)
1	Вводное занятие	Цели, задачи. Входная диагностика	ТБ на скалодроме, зоны падения, виды лазания (боулдеринг, трудность), противопоказания.	Карта здоровья; тесты: пульс в покое, наклон сидя, кистевая динамометрия; проход простого траверса.
2	ОФП	Разминка, сила, выносливость, гибкость	Биомеханика мышц, корсет спины при виси, восстановление, стретчинг пальцев, правила подвижных игр.	Суставная гимнастика; игры («Третий лишний»); планки; йога для таза и груди; упражнения у стены на осанку.
3	СФП	Игровые упражнения.	Анатомия кисти, ноги как двигатель,	Траверс только ногами; висы на «мизерах»; эспандеры на

		Цепкость, подъемная сила	активный/пассивный хват, три точки опоры, работа на нависании.	разгибатели; подъем ног к перекладине; баланс-борд.
4	Основы скалолазания	Техника приемов. Узлы	Классификация зацепов, откидка (распор), прогрессивная релаксация, боулдеринг, типы веревок, действия страховщика.	Постановка на трение (эдже) и пятку (хил-хук); траверс со сменой ритма; вязка узлов вслепую («восьмерка», булинь); верхняя страховка; гимнастическая страховка; спуск «парашютиком».
5	ЗОЖ	ЗОЖ, режим, питание	Вред привычек для сосудов и мозга, гликоген, гидратация, гигиена сна, ортостатическая проба.	Дневник тренировок (самочувствие/нагрузка/питание); меню на соревнования; расчет нормы воды; дискуссия об энергетиках.
6	Соревнования	Закрепление движений. Комплексные трассы	Психонастрой перед стартом, чтение маршрута (бета), визуализация, управление волнением, анализ ошибок.	Прохождение трасс повышенной сложности; лазание с закрытыми глазами; мини-соревнование по количеству боулдерингов за время.

Учебно-тематический план раздела «Строевая песня» 18 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Вводный раздел и основы вокала. Художественный образ.	6	2	4	Оценка эмоциональной подачи при пении на месте.
Интеграция пения и движения.	6	0	6	Контрольное выполнение: маршировка в ногу с сохранением опоры дыхания под счёт.
Итоговая подготовка к выступлению	6	0	6	Генеральная репетиция: проходка строевым шагом с исполнением произведения
Итого	18	2	16	—

Содержание раздела «Строевая песня» 18 часов

№	Раздел (часы)	Название темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводный раздел и основы вокала.	Охрана голоса. Строение	Анатомия гортани, гигиена певца,	Слушание эталонных записей, разбор содержания,

	Художественный образ.	аппарата. Знакомство с песней.	анализ текста и истории песни.	повторение мелодии за педагогом.
2	Интеграция пения и движения	Навык исполнения в движении, дыхание.	Синхронизация шага со счетом.	Маршировка на месте и в колонне под счет, пение в движении.
3	Работа над унисоном.	Отработка материала, интонация.	Динамические оттенки, эмоциональная окраска, роль запевалы.	Групповое исполнение интервалов, работа над звуком, передача эмоционального состояния.
4	Итоговая подготовка к выступлению	Закрепление материала. Генеральная репетиция	Психологический настрой, внешний вид, взаимодействие с командиром.	Полномасштабный прогон песни в строю, повороты головы, видеоразбор выступления.

Учебно-тематический план раздела «Хореография» 18 часов

Раздел	Часы всего	Часы теории	Часы практики	Аттестация
Основы музыкально-ритмической грамоты	3	1,5	1,5	Музыкальный тест-зачёт (определение размера, темпа и жанра на слух)
Изучение базовых элементов.	4	0	4	Зачёт по технике выполнения танцевальных квадратов и переменных шагов
Изучение марша	2	0,5	1,5	Практический зачёт: исполнение комбинации в ритме марша с чёткой акцентировкой на сильную долю; определение на слух маршевых темпов и характеров
Изучение вальса	2	0,5	1,5	Практический зачёт: освоение базовых шагов вальса (квадрат, поворот) в паре; определение на слух размера 3/4 и характера вальсовой музыки
Развитие координации и пространственной ориентации	3,5	0	3,5	Контрольное упражнение: движение в паре с сохранением рисунка танца
Постановочная работа и артистизм	3,5	0	3,5	Оценка выразительности и эмоциональной подачи готового номера.
Итого	18	2,5	15,5	—

Содержание раздела «Хореография» 18 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Основы муз.-ритм. грамоты	Ритмическая основа. Жанры и свойства звука.	Зависимость пластики от ритма; высота, сила, длительность звука. Марш (чёткость), вальс (плавность), полька (подвижность). Художественный образ.	Хлопки/притопы в размерах 2/4, 3/4; смена динамики: замирание на форте — перетекание на пиано; с закрытыми глазами определить характер музыки и подобрать жест.
2	Базовые элементы, движения.	Базовые элементы, движения.	Ориентация в пространстве. Позиции ног, положения рук.	В шестой позиции подъёмы через полуприсед; проход «квадрата» вперёд/назад/в сторону с точным приставлением ноги; смена направления по команде.
3	Изучение марша	Марш. Ритмическая чёткость, акценты на сильную долю	Марш как жанр. Чётный размер 2/4. Акцентировка сильной доли. Осанка маршевого шага, вынос колена и подъём стопы.	Маршевый шаг на месте и в продвижении по линии танца; хлопки на сильную долю; комбинация шагов с поворотами на 90° и 180°; исполнение под маршевую музыку.
4	Изучение вальса	Вальс. Размер 3/4. Базовые шаги и работа в паре.	Вальс как жанр. Размер 3/4, сильная первая доля. Плавность и связность движений. Ведение и сопровождение в паре. Ось вращения.	Вальсовый квадрат (6 шагов); переменный шаг; простой поворот вправо; работа в паре - ведение/следование; исполнение под вальсовую музыку с акцентом на первую долю.
5	Постановочная работа и артистизм	Комбинации шагов, повороты, фигуры.	Структура кружения (ведение/следование), ось вращения.	Связка из квадратов на 16 тактов; простые повороты вправо/влево, импровизационная игра-образ («гордый гусар», «грациозная барышня»).
7	Репетиция и корректировка	Повторение материала. Подготовка к выступлению	Дисциплина ансамбля (синхронный поклон), этика поведения после музыки.	Генеральный прогон композиции целиком; правка рисунка перемещений; коллективный поклон с оценкой педагога.

26. Содержание общеразвивающей программы на 72 часа

Учебный план на раздел Начальная военная подготовка 18 часов

№	Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
1	Введение	1	1	0	Опросник / Собеседование
2	Огневая подготовка	4	1	3	Практический зачет по устройству ММГ автомата
3	Основы рукопашного боя	3	0,5	2,5	Сдача нормативов по базовой технике и страховке
4	Строевая подготовка	4	0,5	3,5	Зачет: выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» в составе отделения
5	Правовая подготовка	4	2	2	Собеседование или тестирование (Уставы ВС РФ)
Итого:		16	5	11	
	Итоговая аттестация:	2	-	-	Комплексный экзамен / Полоса препятствий / ГТО
	ВСЕГО:	18	5	11	

Содержание учебного плана раздела Начальная военная подготовка» 18 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Введение (	ВС РФ на современном этапе	Структура, виды войск, задачи армии.	Анализ фильмов и карт; решение ситуационной задачи по обороне рубежа.
2	Введение	История движения «ЮНАРМИЯ»	Цели, Кодекс чести, атрибутика, наставничество.	Изучение знаков различия; отработка приветствия; заполнение дневника юнармейца.
3	Огневая подготовка	Устройство АК-74 и ПМ	Тактико-технические характеристики,	Неполная разборка-сборка ММГ АК-74 на

			принцип действия, меры безопасности.	время; чистка ствола; учебное прицеливание.
4	Рукопашный бой	Базовая техника самозащиты	Биомеханика ударов, уязвимые точки, правовая основа самообороны.	Отработка стойек, падений и приемов освобождения от захватов; парные упражнения.
5	ЗОМП	СИЗ и спецобработка	Классификация ОМП, поражающие факторы, типы противогазов и ОЗК.	Нормативы надевания противогаса и ОЗК; частичная санитарная обработка.
6	Правовая подготовка	Военное законодательство	Общевойские уставы, статус военнослужащего, приказ командира.	Разбор кейсов дисциплинарной практики; деловая игра «Военный трибунал».
—	Итоговая аттестация	Комплексный экзамен	Компьютерное тестирование по всем разделам курса.	1. Сборка-разборка АК-74. 2. Полоса препятствий. 3. Комплекс РБ-Н. 4. Марш-бросок 1 км с ориентированием.

Учебный план на раздел Основы пожарного и спасательного дела 9 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Основы пожарного дела:	5	2	3	—
1. История организации пожарной охраны и основы управления	1	1	0	Устный опрос (знание ключевых дат)
2. Пожарная техника, оборудование и огнетушители. Охрана труда и СИЗОД	2,5	1	1,5	Практический зачет по применению порошкового/углекислотного огнетушителя. «Надевание изолирующего противогаса»
4. Пожарная тактика.	1,5	0	1,5	Решение ситуационной задачи: «Эвакуация из задымленного помещения»
Основы спасательного дела:	4	0,5	3,5	—
1. Введение (История МЧС России)	0,5	0,5	0	Входное тестирование

2. Основы техники преодоления полосы препятствий	1,5	0	1,5	Сдача контрольных нормативов на время (сокращенная полоса / бег 60 м + элементы)
3. Техника работы со штурмовой лестницей (или учебная лестница-палка)	2	0	2	Зачет по правильной установке лестницы и подъему на 1-й этаж / имитация зацепа. Зачет по вязке двух базовых узлов и способам переноски манекена
Итого:	9	2,5	6,5	—

Содержание на раздел Основы пожарного и спасательного дела 9 часов

Основы пожарного дела 5 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	История пожарной охраны	История развития	От Алексея Михайловича и Петра I до МЧС РФ. Ключевые пожары, роль добровольцев.	Лента времени; анализ фото старинного обоза; задача по эвакуации на примере пожара Зимнего дворца.
2	История пожарной охраны	Управление и профилактика	Структура ГПС, караульная служба. Огнезащита, пути эвакуации, виды инструктажей.	Схема оповещения караула; алгоритм инструктажа; проверка планов эвакуации; заполнение журнала огнетушителей.
3	Пожарная техника	Общие сведения о пожарных автомобилях. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях	Рукава, стволы, спасательные веревки, лестницы, гидравлический инструмент.	Прокладка рукавной линии от гидранта; вязка узлов (булинь, штык); скатка рукавов в одинарную/двойную скатку.
4	Пожарная техника	Средства и оборудования газowego, пенного и порошкового тушения.	Физика и химия горения. Углекислота, пена (генераторы), огнетушащие порошки.	Работа с генератором пены; расчет порошка для пролива жидкости; демонстрация вытеснения кислорода CO ₂ .
5	Пожарная техника	СИЗОД. Огнетушители. Сигнализация и пожарная связь	КИП, ДАСВ. Типы огнетушителей (ОП, ОУ, ОВП) и классы пожаров (А-Е). Датчики дыма/тепла.	Выбор огнетушителя под материал; имитация пуска ОП и ОУ; передача радиосообщения о пожаре; замер давления в ДАСВ.
6	Пожарная тактика	Задачи пожарной тактики.	Решающее направление, этапы тушения (разведка, локализация,	Решение задачи на макете: выбор решающего направления при угрозе людям на 3-м

			ликвидация). Спасение людей — приоритет.	этаже; распределение ролей в звене ГДЗС.
7	Пожарная тактика	Разведка и тушение пожара. Тактика тушения пожара в различных условиях.	Методы поиска пострадавших в дыму, движение вдоль стены. Боевое развертывание, позиция ствольщика.	Передвижение в учебном лабиринте или связке вдоль стены; подача ствола «в окно»; работа со стволом и разветвлением.

Основы спасательного дела 4 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
8	Введение	История МЧС РФ	Дата создания (1990), структура, направления деятельности, герои-спасатели.	Фильм о катастрофах; карта зон ответственности региона; доклад о герое.
9	Введение	Спасательно-прикладной спорт.	Дисциплины: 100 м с препятствиями, штурмовая лестница, эстафета. Правила и разряды.	Анализ видео рекордных трасс; разбор ошибок на финише; кроссворд по терминологии.
10	Введение	Спортивная гигиена, самоконтроль, врачебный контроль.	Режим, питание, контроль пульса/давления, признаки переутомления, первая помощь при ушибах.	Измерение ЧСС после нагрузки и отдыха; наложение восьмиобразной повязки на голеностоп.
11	Полоса препятствий	Техника преодоление забора (1,7 м)	Способы: наступом, прыжком, с партнером. Безопасный соскок и переход в бег.	Запрыгивание на козла; проход фрагмента 1 м; спуск на маты; медленное прохождение полного забора.
12	Полоса препятствий	Техника бега по буму	Балансир (ширина 18 см). Постановка стопы по центру, работа рук, взгляд вперед.	Ходьба по бревну (открытые/закрытые глаза); пробежки с разворотом; стойка на одной ноге.
13	Полоса препятствий	Техника работа с рукавами во время дистанции.	Вес скаток (~10 кг), хват лямок, перенос без потери равновесия, бросок в зону финиша.	Проход бума с резиновыми кольцами; бросок груза в квадрат с высоты; челночный бег с тяжестью.
14	Штурмовая лестница	Техника бега по штурмовой лестнице в окно второго этажа.	Конструкция лестницы, хват за тетивы, ритм движений,	Постановка ног на шведской стенке; бег по горизонтально подвешенной лестнице; упражнение «перехват».

			зацепление крюка за подоконник.	
15	Штурмовая лестница	Техника набегания на лестницу.	Низкий старт, первые шаги разбега, захват тетивы, постановка ноги на ступень без остановки.	Старты с пробегом до касания лестницы; бег со сменой траектории и вбеганием на уровне 1-го этажа.
16	Штурмовая лестница	Техника финиширования.	Переход на подоконник, хват за проем, перевал корпуса внутрь башни, удержание равновесия.	Выход на подоконник; удержание позы «замок» в проеме 3 сек.; полный цикл подъема в медленном темпе.

Учебно-тематический план раздела «Медицинская подготовка» 9 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Вводное занятие. Организм как система	2	1,5	0,5	Устный опрос; Практическая работа № 3 (работа с муляжом — скелет и основные органы)
Оказание первой помощи: общие вопросы и средства	4	1	3	Практические работы № 9–12 (алгоритм вызова, аптечка); Практические работы № 17–19 (наложение жгута/турникета, давящая повязка, бинтование кисти)
Травматология и неотложные состояния	2	0,5	1,5	Практические работы № 22, 23, 26 (иммобилизация при переломе руки шиной Крамера, транспортировка, базовая СЛР на манекене)
Личная гигиена и инфекционная безопасность	1	0,5	0,5	Практическая работа № 27 (правильное мытье рук по алгоритму ВОЗ), № 30 (простейшая дезинфекция поверхностей)
Итого:	9	3,5	5,5	—

Содержание раздела Медицинская подготовка 9 часов

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Понятие медицины. История и современность	Инструктаж по ТБ, Клятва Гиппократ, анатомия/физиология, само- и взаимопомощь.	Экспресс-тест: жгут, пальцевое прижатие артерии, пальпация пульса.
2	Организм как система	Органы и системы. Вредные привычки	Строение клетки/систем; влияние алкоголя и табака на	Подпись систем на плакате; изучение органов на разборном муляже торса.

			подростков. Фильм «Здоровье или табак».	
3	Физическая активность	Двигательная активность. Профилактика гиподинамии	Утомление, польза спорта для сердца, последствия сидячего образа жизни, профилактика сколиоза.	Тест реакции, измерение АД и ЧДД, наклон сидя (гибкость), проверка осанки у стены, плантография стоп.
4	Общие вопросы ПМП	Цели, порядок и время оказания ПМП. Строение мышц	Травма, шок, алгоритм осмотра, правовые аспекты, асептика и антисептика.	Изучение мышц на плакате; содержимое санитарной сумки; надевание перчаток.
5	Средства ПМП. Десмургия	Раны, кровотечения, бинтование	Типы ран; артериальное, венозное, капиллярное кровотечения; правила иммобилизации; типы повязок.	Давящая повязка; наложение жгута на сонную/бедренную артерию с фиксацией времени; прижатие пальцем; бинты («чепец», грудь, живот, кисть, стопа, голеностоп).
6	Травматология и неотложные состояния	Переломы, СЛР, ожоги, отравления	Открытые/закрытые переломы, шины, клиническая смерть, СЛР, степени ожогов, укусы змей/насекомых.	Иммобилизация предплечья и ноги шинами; СЛР на манекене; охлаждение условного ожога; иммобилизация языка при судорогах.

Учебно-тематический план раздела «Туристическая подготовка» 9 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Спортивный туризм и виды туризма	2	2	0	Устный опрос (классификация карт, чтение диктантов по условным знакам)
Снаряжение для спортивного туризма.	2	0	2	Практический зачет: снятие азимута и определение длины шага
Техника спортивного туризма, отработка технических приемов.	2	0,5	1,5	Тесты на знание ТБ, решение ситуационной задачи «Действия при потере ориентировки»
Соревнования по спортивному туризму	3	0	3	Сдача абриса (глазомерной съемки) заданного участка местности. Контрольное прохождение дистанции на время
Итого	9	2,5	6,5	—

Содержание раздела «Туристическая подготовка» 9 часов

№	Раздел	Название темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Основы картографии	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	Типы карт, масштаб, координатная сетка, классификация знаков	Работа с картами разных масштабов, топографические диктанты
2	Работа с компасом и измерение расстояний	Азимут. Компас. Измерение расстояний	Строение компаса, магнитный азимут, поправка направления, способы измерения	Ориентирование карты по северу, движение по заданным азимутам, замер длины шага
3	Способы ориентирования и действия в экстремальных ситуациях	Ориентирование по предметам. Потеря ориентировки	Чтение карты, линейные и точечные ориентиры, правило обратного азимута, ТБ	Движение вслепую по прибору, поиск контрольных пунктов, тест по технике безопасности
4	Топографическая съёмка и корректировка карты	Глазомерная съёмка	Принципы съёмки обходом или засечками, нанесение объектов на чистый лист	Съёмка участка местности, нанесение новых объектов на старую карту
5	Соревнования по спортивному ориентированию	Правила соревнований. Типы дистанций	Дисциплины (заданное направление, выбор), правила отметки на КП, штрафное время	Прохождение дистанции из 5–7 КП, отработка постановки компаса во время бега

Учебно-тематический план раздела «Скалолазание» 9 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Вводное занятие и основы ЗОЖ	1,5	1	0,5	Входная диагностика; защита упрощённого индивидуального тренировочного плана (без ведения полного дневника)
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	0,25	1,75	Сдача контрольных нормативов ОФП (подтягивания или вис на согнутых руках — 1 попытка, пресс за 1 минуту, прыжок с места)
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0	2	Практический зачёт: удержание «уголка» на полу (фронтальная планка с подъёмом ног), вис на зацепах 30 секунд

Основы скалолазания (техника, тактика, страховка)	2,5	0,5	2	Зачёт по вязке узла «восьмёрка», ТБ при страховке и самостоятельное пролезание вертикальной трассы 5–7 перехватов с верхней страховкой
Соревновательная деятельность	1	0	1	Прохождение одной укороченной квалификационной трассы на трудность на время или количество попыток
Итого	9	1,75	7,25	—

Содержание раздела «Скалолазание» 9 часов

№	Раздел	Название темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие	Цели программы. Входная диагностика	Правила техники безопасности, виды лазания (боулдеринг, трудность), противопоказания	Заполнение карты здоровья, тесты на гибкость и силу, проход траверса для оценки координации
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Разминка, развитие силы, выносливости и гибкости	Биомеханика мышц, роль корсета спины, физиология восстановления, стретчинг	Суставная гимнастика, подвижные игры, планки, йога для раскрытия суставов, упражнения у стены
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения в игровой форме, развитие цепкости	Анатомия кисти, энергосберегающая техника, работа ног, принцип трех точек опоры	Лазание траверса только ногами, висы на зацепах разного размера, баланс-борд, эспандеры
4	Основы скалолазания	Технические приемы, узлы, страховка	Классификация зацепов, техника «откидки», поиск отдыха, виды веревок, алгоритм действий при срыве	Постановка ноги на трение, вязка узлов вслепую, верхняя страховка, гимнастическая страховка партнера, спуск
5	Спорт и здоровый образ жизни (ЗОЖ)	ЗОЖ, режим дня, питание	Влияние вредных привычек, гликоген, гидратация, гигиена сна, самоконтроль	Дневник тренировок, составление меню на соревнования, расчет нормы воды
6	Соревновательная деятельность	Закрепление движений,	Психологическая настройка, тактическое чтение	Прохождение трасс повышенной сложности, лазание

		комплексные трассы	маршрута (бета-версия), управление волнением	с закрытыми глазами, мини-соревнования внутри группы
--	--	--------------------	--	--

Учебно-тематический план раздела «Строевая песня» 9 часов

Раздел	Часы всего	Часы теория	Часы практика	Аттестация
Вводный раздел и основы вокала. Художественный образ.	3	1	2	Оценка эмоциональной подачи при пении на месте.
Интеграция пения и движения.	3	0	3	Контрольное выполнение: маршировка в ногу с сохранением опоры дыхания под счёт.
Итоговая подготовка к выступлению	3	0	3	Генеральная репетиция: проходка строевым шагом с исполнением произведения.
Итого	9	1	8	—

Содержание раздела «Строевая песня» 9 часа

№	Раздел (часы)	Название темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводный раздел и основы вокала. Художественный образ.	Охрана голоса. Строение аппарата. Знакомство с песней.	Анатомия гортани, гигиена певца, анализ текста и истории песни.	Слушание эталонных записей, разбор содержания, повторение мелодии за педагогом.
2	Интеграция пения и движения	Навык исполнения в движении, дыхание.	Синхронизация шага со счетом.	Маршировка на месте и в колонне под счет, пение в движении.
3	Работа над унисоном.	Отработка материала, интонация.	Динамические оттенки, эмоциональная окраска, роль запевалы.	Групповое исполнение интервалов, работа над звуком, передача эмоционального состояния.
4	Итоговая подготовка к выступлению	Закрепление материала. Генеральная репетиция	Психологический настрой, внешний вид, взаимодействие вз с командиром	Полномасштабный прогон песни в строю, повороты головы, видеоразбор выступления.

Учебно-тематический план раздела «Хореография» (9 часа)

Раздел	Часы всего	Часы теории	Часы практики	Аттестация
--------	------------	-------------	---------------	------------

Основы музыкально-ритмической грамоты	1	0,5	0,5	Музыкальный тест-зачёт (определение размера, темпа и жанра на слух)
Изучение базовых элементов	2	0	2	Зачёт по технике выполнения танцевальных квадратов и переменных шагов
Изучение марша	1,5	0,5	1	Практический зачёт: исполнение комбинации в ритме марша с чёткой акцентировкой на сильную долю; определение на слух маршевых темпов и характеров
Изучение вальса	1,5	0,5	1	Практический зачёт: освоение базовых шагов вальса (квадрат, поворот) в паре; определение на слух размера 3/4 и характера вальсовой музыки
Развитие координации и пространственной ориентации	1,5	0	1,5	Контрольное упражнение: движение в паре с сохранением рисунка танца
Постановочная работа и артистизм	1,5	0	1,5	Оценка выразительности и эмоциональной подачи готового номера
Итого	9	1,5	7,5	—

Содержание раздела «Хореография» 9 часа

№	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Основы муз.-ритм. грамоты	Ритмическая основа. Жанры и свойства звука.	Зависимость пластики от ритма; высота, сила, длительность звука. Марш (чёткость), вальс (плавность), полька (подвижность). Художественный образ.	Хлопки/притопы в размерах 2/4, 3/4; смена динамики: замирание на форте — перетекание на пиано; с закрытыми глазами определить характер музыки и подобрать жест.
2	Базовые элементы, движения.	Базовые элементы, движения.	Ориентация в пространстве. Позиции ног, положения рук.	В шестой позиции подъёмы через полуприсед; проход «квадрата» вперёд/назад/в сторону с точным приставлением ноги; смена направления по команде.

3	Изучение марша	Марш. Ритмическая чёткость, акценты на сильную долю	Марш как жанр. Чётный размер 2/4. Акцентировка сильной доли. Осанка маршевого шага, вынос колена и подъём стопы.	Маршевый шаг на месте и в продвижении по линии танца; хлопки на сильную долю; комбинация шагов с поворотами на 90° и 180°; исполнение под маршевую музыку.
4	Изучение вальса	Вальс. Размер 3/4. Базовые шаги и работа в паре.	Вальс как жанр. Размер 3/4, сильная первая доля. Плавность и связность движений. Ведение и сопровождение в паре. Ось вращения.	Вальсовый квадрат (6 шагов); переменный шаг; простой поворот вправо; работа в паре - ведение/следование; исполнение под вальсовую музыку с акцентом на первую долю.
5	Постановочная работа и артистизм	Комбинации шагов, повороты, фигуры.	Структура кружения (ведение/следование), ось вращения.	Связка из квадратов на 16 тактов; простые повороты вправо/влево, импровизационная игра-образ («гордый гусар», «грациозная барышня»).
7	Репетиция и корректировка	Повторение материала. Подготовка к выступлению	Дисциплина ансамбля (синхронный поклон), этика поведения после музыки.	Генеральный прогон композиции целиком; правка рисунка перемещений; коллективный поклон с оценкой педагога.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72 и 144
3	Количество часов в неделю	2 и 4
4	Количество часов	72 и 144
5	Недель в 1 полугодии	18
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	15.09.2026
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря - 12 января
10	Окончание учебного года	30.04.2027

Примечание: Выбор варианта "2 часа в неделю" (общий объем 72 часа) или "4 часа в неделю" (общий объем 144 часа) осуществляется ежегодно перед началом учебного года. Основанием для утверждения календарного графика служит протокол заседания педагогического коллектива, где ведущие педагоги программы совместно с представителями школ определяют оптимальную нагрузку исходя из занятости обучающихся в общеобразовательной школе.

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Раздел программы	Помещения (аудитории)	Оборудование и инвентарь
Начальная военная подготовка	Кабинет НВП (специализированный класс), строевой плац или спортивный зал с разметкой, стрелковый тир (электронный или пневматический).	Макеты массово-габаритные автомата Калашникова (ММГ АК-74М), учебные ручные гранаты, средства индивидуальной защиты (общевойсковой противогаз ГП-7/ГП-9, респираторы), индивидуальные перевязочные пакеты, плащ-палатки, макеты местности, компасы Адрианова, указка лазерная, мультимедийный проектор, интерактивная доска.
Туризм	Спортивный зал, учебный кабинет для теоретических занятий, доступ к лесопарковой зоне.	Рюкзаки туристические (объемом 60–80 л), туристические коврики (карематы), спальные мешки, треккинговые палки, палатки двухслойные, костровое оборудование (таганок, пила-цепочка, топор в чехле), газовые горелки, котлы кана, карты местности (топографические и спортивные), компасы жидкостные, GPS-навигаторы, радики, аптечка групповая.
Скалолазание	Специализированный скалодром (высота не менее 6 метров) со страховочным покрытием (крашпады), раздевалки, душевые.	Скалолазные туфли (разных размеров), системы страховочные (обвязки), веревки динамические (диаметр 9,5–10 мм), карабины с муфтой оттяжные, страховочно-спусковые устройства («восьмерка», Gri-Gri), магнезия и мешочки для нее, стенд для кампуса, фингерборды (для СФП), гимнастическая страховка (крашпады мобильные), аптечка первой помощи специфическая (от порезов, тейпы).
Медицинская подготовка	Кабинет ОБЖ или медицинский пункт учебного заведения.	Многофункциональный робот-тренажер (Гоша/Максим) для отработки сердечно-легочной реанимации, табельные носилки санитарные, шины лестничные (Крамера) и вакуумные, жгуты кровоостанавливающие (типа Эсмарха и

		турникеты CAT/SOF), индивидуальный перевязочный пакет (ИПП), бинты стерильные и эластичные, антисептики (перекись водорода, хлоргексидин), тренажер для внутримышечных инъекций, плакаты по анатомии человека, наборы «Школьная аптечка».
Хореография	Хореографический зал (танцкласс) с зеркалами на одной стене и станком.	Станок хореографический (стационарный), зеркала во весь рост, деревянный настил пола (паркет/линолеум), аудиосистема (колонки, микрофон), ноутбук с фонограммами разного темпа, метроном механический, коврики для растяжки (йога-маты).
Строевая песня	Актный зал, хоровой класс или строевой плац.	Фортепиано (пианино) или баян/аккордеон, микшерный пульт, радиомикрофоны (гарнитуры для запевал), колонки акустической системы, стойки для нот (пюпитры), форма одежды парадная (или единая полевая), обувь установленного образца (берцы/туфли).

Методическое обеспечение

Раздел программы	Учебно-методические материалы	Дидактические материалы и наглядные пособия
Начальная военная подготовка	Уставы ВС РФ (Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав), Наставление по стрелковому делу, учебники по основам безопасности военной службы. Программа курса «Юнармия». Видеокурс по разборке-сборке АК-74.	Стенды: «Устройство АК», «Воинские звания и знаки различия», «Боевые традиции России». Мультимедийные презентации о городах-героях. Карточки контроля нормативов одевания ОЗК.
Туризм	Регламенты Федерации спортивного туризма России, методические пособия «Организация походной жизни», инструкции по разведению костров в различных погодных условиях.	Коллекция образцов туристических узлов (на планшетах). Образцы топлива (газ, мультитопливо, дрова). Набор съедобных и ядовитых ягод/грибов региона (муляжи).
Скалолазание	Правила соревнований по спортивному скалолазанию (IFSC/ФСР), методические рекомендации по технике безопасности на искусственном рельефе, видеокурсы по биомеханике движений лазания.	Плакаты: «Виды зацепов», «Узлы в альпинизме», «Травмы конечностей и первая помощь». Каталог маршрутов (пробивка трасс) местного скалодрома. Журналы учета работы страховочного снаряжения.
Медицинская подготовка	Учебники по оказанию первой помощи (Минздрава РФ), Атлас первой помощи МЧС России,	Лото «Анатомия человека». Муляжи ранений (резаные, ожоги, переломы) для наложения повязок.

	Алгоритмы действий при ЧС Российского Красного Креста. Санитарные нормы и правила (СанПиН).	Тренировочные маски СИЗ. Таблица признаков артериального и венозного кровотечения.
Хореография	Школа классического танца (по А.Я. Вагановой), история бального танца, методика преподавания народно-сценического танца. Ноты музыкальных произведений.	Схемы танцевальных рисунков (партитура танца) на ватмане. Иллюстрации костюмов разных эпох. Портреты великих балетмейстеров (Петипа, Моисеев).
Строевая песня	Песенники патриотической песни (издания ДОСААФ, Минобороны РФ), хрестоматии по вокалу для мужских и смешанных хоров, методички по работе с юношеским голосом.	Фонограммы «минус один» профессиональных военных оркестров. Видеозаписи выступлений Академического ансамбля песни и пляски Российской Армии имени А.В. Александрова. Тексты песен крупным шрифтом на баннерах.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Результаты выполнения учебной программы отслеживаются путем проведения аттестации, которая включает в себя: сдачу контрольных нормативов по физической подготовке; анкетирование с целью выявления уровня воспитанности, эмоционального и физического состояния, мотивации к занятиям.

В конце года обучения проводится итоговая аттестация. По итогам ее может корректироваться нагрузка, режим занятий (в индивидуальном порядке). Формами подведения итогов так же являются: участие в мероприятиях патриотической направленности различного уровня, участие в соревнованиях, ВСИ, слетах и т.п.

3. Список литературы.

Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» — актуальная редакция.
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20) — документ является действующим. Срок его действия установлен до 1 января 2027 года.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения... электронного обучения...».
6. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования..."»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации... деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д

Список литературы .

1. «Военно-прикладное многоборье». Издательство ДОСААФ СССР, 1987 г.
2. «Организация физкультуры и спорта» Издательство «Физкультура и спорт»
3. «Полиатлон. Методика подготовки спортсмена» Выпуск № 12 Тюмень, 2001 г.
4. «Учебное и методическое пособие по НВП» Москва, «Просвещение», 1984 «Учитель». 2003. «Феникс». 2005 г.
5. А.А. Атилов. Школа бокса для начинающих. Ростов-на-Дону, Издательство
6. А.А. Доманевский. Авторская образовательная программа «Комплексная программа военно-патриотического воспитания». 2002 г.
7. Брандт М.Ю., Ляшенко Л.М. Введение в историю. М., 1994 г.
8. Г.К. Селевко. Руководство по организации самовоспитания школьников М., Школьные технологии. Научно-практический журнал «Народное образование». 1999г.
9. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2012-2015 годы». М., 2012 г.

10. Данилов А.А., Косулина Л.Г. История государств и народов России. XVI- XVIII в.в. М., 2003 г.
11. Исторический опыт организации воспитательной работы, морально-психологического обеспечения служебно-боевой деятельности органов и войск Пограничной службы России (1990-2003). М., 2005 г.
12. Керсновский А.А. История русской армии, т.1. М., 1992.; т.2. М.,1993 г.
13. Кривоносенко Ф.Х. Патриотизм как наиболее глубокое чувство любви к Родине. М. 2005 г.
14. Л.А.Потапов, «Приемы стрельбы из пистолета» Москва 2002 г.
15. Растим патриотов России. Программы и методические разработки победителей конкурса среди воспитателей и преподавателей образовательных учреждений образования г. Москвы. М., 2007 г.
16. С.В.Кульневич., В. Н. Иванченко. Дополнительное образование детей. Методическая служба. М.: Издательство «Учитель». 2005 г.
17. Терещенко В.В. На охране рубежей Отечества. М., 2008 г.
18. Якеменко Б.Г. История Отечества. Часть I: с древнейших времён до конца XV века. М., 2003; Часть II: ХУ1-ХУШ века. М., 2003; Часть I: 1800-1939 годы. М., 2003 г.
19. Авдеева, Н.Н., Князева, О. Л., Стеркина, Р. Б. Безопасность. Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева. - М.: Просвещение, 2005. – 215 с.
20. Азбука безопасности. Противопожарная и противоожоговая безопасность./ Для преподавателей начальной общеобразовательной школы. – М.: «Друзья русских детей», 1996. – 155 с.
21. Назарова, Т., Шаповаленко, В. Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» и проблема экстремальных ситуаций / Т. Назарова, В. Шаповаленко // Педагогика. - 1995. - № 6. - С. 18-22.
22. Оглы З. П. Первая доврачебная помощь при различных видах чрезвычайных ситуаций / З. П. Оглы. – Чита :ЗабГУ, 2021. – 154 с.
23. Палванова У. Б. Значение формирования навыков оказания первой помощи у студентов в не медицинских образовательных учреждениях //PeriodicaJournalofModernPhilosophy, SocialSciencesandHumanities. – 2024. – Т. 27. – С. 93-98.
24. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
25. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
26. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.

27. Регламент по спортивному туризму. Москва, 2009г
28. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М
29. Абдуллин Э.Б. Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе. М.: Просвещение, 1983. 112 с.
30. Андреева Л.В., Бондарь М.Д., Локтев В.К. Искусство хорового пения – М, 2003. – 249 с.
31. Апраксина О. А., Орлова Н. Д. Выявление неверно поющих детей и методы работы с ними. // Музыкальное воспитание в школе. Вып. 10. // М.:1975. С. 104с.
32. Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания в школе. М.: Просвещение, 1983. 220 с.
33. Багадуров В. Вокальное воспитание детей. - М.: Музыка, 2002. – 357 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060906

Владелец Ткалич Светлана Анатольевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027