

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОХЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.Г.ХАТАНЗЕЙСКОГО»

«СӨВЕТСКӨЙ СОЮЗСА ГЕРОЙ А.Г.ХАТАНЗЕЙСКИЙ НИМА МОКЧОЙ ШӨР  
ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЬӨМКҮД ВЕЛӨДАН УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято решением  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор Л. К. Канева  
приказ № 94/14 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я-КАДЕТ»**

Возраст детей 11-15 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:

Ануфриева Татьяна Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Мохча, 2023г.

## Пояснительная записка

Программа «Я - кадет» дополнительного образования направлена на повышение уровня гражданской, общественной и социальной активности. Программа разработана с опорой на идею концепции школы, законы воспитания, ведущие теории и подходы в педагогической деятельности и сочетает в себе военные и патриотические аспекты, затрагивает в той или иной мере все стороны жизни, опирается на образование, культуру, физическое развитие, психологию.

Программа обусловлена многоплановостью содержания патриотического воспитания, которая включает культурно-исторический, социальный, образовательный, психолого-педагогический, спортивный, военно-исторический, духовный и физический компоненты.

Реализация программы учитывает историческое и культурное наследие кадетского движения в России, ее духовных ценностей и традиций, системности, преемственности в воспитании патриотизма, с учетом возрастных особенностей и интересов различных групп воспитанников, многообразии форм, методов и средств патриотического воспитания.

Реализация программы дополнительного образования опирается на возрастные и половые особенности обучающихся, в связи с этим делится на три этапа:

- 1 этап – подготовительно-организационный (5 классы);
- 2 этап – содержательный (8 классы);
- 3 этап – инструктивный (9 классы).

### **Цели и задачи:**

Подготовка обучающихся в духе патриотизма, благородства и благопристойности, государственно-мыслящих, готовых брать на себя ответственность, инициативных, самостоятельных, мобильных граждан с лидерской позицией, просвещенных, культурных, разумных, зрелых в суждениях, способных к созиданию.

Формирование у обучающихся высоких гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств, обеспечение условий для их физического, интеллектуального и культурного развития.

Обеспечение прав воспитанников (обучающихся) на качественное образование.

Построение образовательной практики с учетом реальных социокультурных тенденций, воспитание детей в духе уважения к своей школе, городу, краю, России.

Формирование здорового образа жизни.

Реконструкция и благоустройство школы, укрепление ее материально-технической базы.

Разработка и внедрение нового содержания образования в кадетских классах.

Развитие системы управления кадетскими классами.

Развитие органов кадетского самоуправления, детской общественной организации.

**Основное направление реализации программы:** гражданско-патриотическое. Программа основана на принципах гуманизма и воспитывает ценностное отношение к миру, к другим людям, к самому себе в духе патриотизма. Достижения поставленных целей и задач направлено через: воспитание идеологии, интеллектуальное воспитание, правовое и эстетическое воспитание, военно-физическое воспитание.

Условия реализации кадетского образования в качестве основных условий реализации идей, целей, направлений развития кадетского образования рассматриваются следующие:

- учет в педагогической деятельности особенностей взросления;
- необходимая материально-техническая база;
- нормативно-правовое обеспечение;
- насыщенная среда;
- профессионализм педагогических кадров.

В кадетском образовании следует учитывать три возрастных периода обучающихся и их характерные особенности:

1) Младший кадетский возраст с 11 до 12 лет (5 классы)

Период адаптации к педагогическим требованиям, правилам, нормам кадетской жизни; выработка привычек по следованию нормам и правилам; вхождение в кадетский уклад жизни и систему отношений.

2) Возраст кадетского отрочества. 13-14 лет (8 классы)

Осмысление кадетского образа жизни, системы требований, правил и норм; понимание значимости для коллектива и для себя лично ценностей и смыслов, заложенных в системе; постижение их жизненной мудрости и самоутверждения в них.

3) Старший кадетский возраст с 14- 15 лет (9 класс)

Самоопределение и самореализация в различных направлениях и видах деятельности, определение профессиональных и жизненных перспектив; опыт решения личных проблем и опыт ответственности за решения.

### **Воспитание идеологии кадет 5 классов.**

#### **Кадет знает:**

- современные и исторические законы и заповеди кадета и может их объяснить;
- умеет объяснить свою форму;
- знаки различия, погоны, шевроны и нашивки;
- расположение знаков различия и отличия на форме, головном уборе;
- одну старинную солдатскую песню, одну русскую народную песню, одну современную строевую песню;
- символы своего Отечества (флаг, гимн, герб);
- современные воинские чины Российской армии; - Правила внутреннего распорядка школы; - Имена руководителей страны, школы.

#### **Кадет знакомится с:**

- историей кадетского движения в России;
- современными кадетскими школами и корпусами;

- историей родного города и края;

**Формы работы:** беседы; громкие чтения; просмотр Фильмов; знакомство с фотоальбомами; экскурсии; практические занятия; музыкальные занятия; строевые занятия, встречи с ветеранами ВС и ВМФ, Великой Отечественной войны.

### **Интеллектуальное воспитание кадет (5 классы)**

Кадеты прослушивают Курс «Программа нравственно-психологического самосовершенствования личности кадета» («Познай себя»)

1. Каким быть? (какой личностью вы хотите стать; кто я; какова цель моей жизни; как мне в будущем распоряжаться своей жизнью; каким я хочу быть.)

2. Познать себя (мои возможности и назначения; в чем заключается ценность человеческой жизни...)

3. Как устроен наш мир? (вертикальная полярность: соединение внутреннего и внешнего; какова цель взаимоотношений ...)

4. Природа человека (что такое человеческое сознание; что важнее всего в природе человека).

5. В чём ценность жизни (какое качество помогло бы Вам преодолеть трудности в вашей жизни; чем Вы больше всего восхищаетесь и что уважаете в людях; что Вам помогает, какие человеческие качества, в Ваших отношениях с людьми).

6. Познание сопротивления (добро и зло).

7. Давление среды (что такое давление среды).

8. Как жить в ладу с собой и миром.

Кадет обладает библиотечно-библиографическими знаниями:

- знает фонды и отделы (абонемент, читальный зал библиотеки школы и близлежащих публичных библиотек) ; - знает правила пользования библиотекой;

- понимает порядок расстановки книг на библиотечных полках;

- знаком со структурой книги (обложка, переплёт, корешок, страницы, иллюстрации, автор, авторы, титульный лист, оглавление...);
- имеет понятие о справочной литературе. (Библиотечные занятия проводит работник школьной библиотеки)

### **Правовое воспитание у кадет (5 классы):**

- I. Кадет знает и выполняет правила внутреннего распорядка школы.
- II. Кадет знает и выполняет правила поведения кадета в строю, на уроке, во время перемен, во время приёма пищи.
- III. Кадет знает и выполняет все правила техники безопасности на уроках и во внеклассной деятельности.
- IV. Кадет знает и выполняет правила дорожного движения в пределах своих возрастных возможностей.

### **Эстетическое воспитание кадет (5 классы) :**

1. «Кадетский марш» (Л.И. Беляк – В.А. Агафонов)
2. «Гимн кадет Волгограда» (П.П. Морозов - Е.Г. Короткова)
3. «Крылатые качели» (Ю. Эктин - Е. Крылатов)
4. «День Победы» (В. Харитонов – Д. Тухманов)
5. «Наша школьная страна» (Ю. Чичков – К. Ибряем)

### **Воспитание культуры поведения у кадет 5 классов**

Занятия проводятся в соответствии с программой «Этикет».

### **Военное и физическое воспитание кадет (5 классы)**

Кадет знает и умеет:

- различать виды военной формы одежды: летняя, зимняя, повседневная, парадно-выходная, полевая (знать в каких случаях каждая из них носится);
- различать воинские звания ВС РФ;
- принимать строевую стойку, выполнять повороты на месте и в движении, осуществлять движение строевым шагом в составе взвода и в одиночном порядке;
- правильно подходить, обращаться и представляться начальствующему составу,

- правильно снимать и надевать головной убор;
- отдавать рапорт преподавателю перед началом занятий.
- наизусть клятву кадета ;
- общие обязанности кадета;
- законы чести кадета;
- группы проступков, за которые могут наказываться кадеты;
- виды поощрений;
- обязанности кадета во время занятий;
- сигналы оповещения, местонахождение запасных выходов, план эвакуации; - действовать согласно плана эвакуации;
- устройство и предназначение респиратора и фильтрующего противогаза; - надевать противогаз.

### **Физическая подготовка.**

Требование к уровню физического развития кадета 5 класса.

	на оценку 5	на оценку 4	на оценку 3
1. бег 20м с высокого старта	3,8 сек	4,1 сек	4,4 сек
2. бег 60 м	10,1 сек	10,6 сек	11,1 сек
3. прыжки в длину с места	170 см	160 см	150 см
4. подтягивание на перекладине	5 раз	3 раза	1 раз
5. держать угол на гимнастической стенке	3 сек	2 сек	1 сек
6. метание теннисного мяча	30 м	27 м	24 м
7. кросс 1500 м	8м 30с	9м	9м 20с

### **Воспитание идеологии кадет 8 классов.**

#### **Кадет знает:**

- современные и исторические законы и заповеди кадета и может их объяснить;
- историю кадетских школ;
- умеет объяснить суть и расположение знаков различия и отличия на форме, головном уборе;

- две старинных солдатских песни, две русских народных песни, четыре современных строевых песни;

- может объяснить символы своего Отечества (флаг, гимн, герб);

- Современные воинские чины Российских вооружённых сил;

- Имена руководителей страны, вооружённых сил России, местной администрации, школы; - знает атрибутику (Знамя, Герб, Гимн, эмблема); - награды Российской империи.

- знает несение почетных караулов;

- ведет шефскую работу с младшими классами, ветеранами труда и войны; -

- участвует в воинских ритуалах «представительского» характера.

#### **Кадет знакомится с:**

- современными кадетскими школами и корпусами;

- наградами СССР и РФ;

- воинскими чинами и званиями Российской императорской армии;

- историей русского военного костюма

- Уставом школы

- историческими символами Отечества (флаги, гимны, гербы).

**Формы работы:** беседы; громкие чтения; просмотр Фильмов; знакомство с фотоальбомами; экскурсии; практические занятия; музыкальные занятия; строевые занятия; ведение специальных страниц в «Дневник кадета»; встречи с ветеранами ВС, Великой Отечественной войны и локальных войн.

#### **Интеллектуальное воспитание кадет (8 классов)**

**Кадет прослушивает** Курс «Программа нравственно-психологического самосовершенствования личности кадета», («Познай себя»).

Познавая себя человек, становится сильнее.

Благородная жизнь (что означает быть по-настоящему добрым человеком; что представляют из себя благородные люди; что происходит с человеком, который жертвует собой во имя других людей).



**Кадет 8 классов обладает** библиотечно-библиографическими знаниями:

умеет использовать различные типы библиографических пособий при выборе и разыскании литературы (роль библиографии, типы библиографических пособий, характер информации о книгах);

владеет некоторыми методами самостоятельной работы с литературой (план, конспектирование, оформление выписок, вырезок из газет и журналов); владеет знаниями по библиографическому оформлению цитат и выписок.

### **Правовое воспитание кадет(8 классы) классов**

Кадет знает и выполняет все правила внутреннего распорядка

Кадет знает и выполняет правила дорожного движения:

Знакомство с законодательными актами:

- знакомиться с основными положениями законодательства РФ о защите жилищных прав граждан;
- знакомиться с некоторыми положениями Закона РФ «О воинской обязанности и воинской службе»
- умеет написать заявление;
- умеет написать объяснительную; - умеет написать объявление.

### **Эстетическое воспитание кадет (8 классов)**

Кадет умеет:

правильно пригласить даму на танец и вернуть её на место после танца, умеет танцевать два бальных танца.

Кадет знакомиться с историей кинематографии.

Кадет знакомиться с историей традиционных русских ремёсел (палех, хохлома...).

Кадет знает и разучивает песни текущего воинского репертуара.

### **Военное и физическое воспитание кадет (8 классов).**

Кадет:

- а) знает обязанности военнослужащего перед построением и в строю;
- б) уверенно и правильно выполняет строевые приёмы с оружием;

- в) умеет уверенно и правильно выйти из строя, возвратиться в строй, подойти к начальнику и отойти от него, обратиться к старшему начальнику;
- г) умеет здороваться в движении в составе взвода;
- д) умеет выполнять команды в развёрнутом строю:
- отделение, в одну шеренгу становись;
  - равняйся, смирно, налево равняй, вольно, заправиться, отделение ко мне;
  - отделение, вправо (влево) от середины разомкнись (на указанное количество шагов), разомкнись, сомкнись;
  - отделение, стой;
  - идти не в ногу;
  - отделение, правое (левое) плечо вперёд марш, прямо;
  - отделение, на 1-2 рассчитайся, по порядку рассчитайся;
  - отделение в 2 шеренги – стройся; - отделение в 1 шеренгу – стройся.
- е) знает назначение и боевые свойства автомата АК-74;
- ж) знает из каких частей и механизмов состоит АК-74;
- з) знает назначение, устройство частей и механизмов АК-74;
- и) знает, чем является для каждого военнослужащего несение караульной службы;
- к) знает, кто и что называется караулом (их виды), постом, часовым;
- л) знает, в чём заключается неприкосновенность часового;
- м) знает обязанности часового;
- н) посещает караульное помещение воинской части с целью знакомства и порядком несения службы в карауле.
- о) знает определение ОВ (отравляющие вещества);
- п) знает группы ОВ, по характеру действий на организм и по их тактическому назначению;
- р) знает, что такое боевые ОВ;
- с) умеет правильно надевать ватно-марлевую повязку, противогаз, ОЗК.

**Кадет 8 класса выполняет следующие нормативы**

	“5”	“4”	“3”
1. Надевание противогаза кадетом	7 сек	8 сек	10 сек

### **Физическая подготовка**

	на оценку 5	на оценку 4	на оценку 3
1. бег 20м с высокого старта	3,8 сек	3,9 сек	4,0 сек
2. бег 60 м	8,9 сек	9,4 сек	10,1 сек
3. челночный бег 10м*6	16,7 сек	17,7 сек	18,7 сек
4. прыжки в длину с места	195 см	185 см	170 см
5. подтягивание на перекладине	9 раз	6 раз	3 раз
6. удержание “угла” в упоре на брусьях	4 сек	2 сек	1 сек
8. кросс 2000 м	8м 30с	9м 30с	10м 30с

### **Воспитание идеологии кадет (9 классов).**

#### **Кадет знает:**

- современные и исторические законы и заповеди кадета и может их объяснить;
- историю кадетских школ;
- 5 старинных солдатских песни, 5 русских народных песни, 5 современных строевых песни;
- имена руководителей страны, вооружённых сил России, местной администрации;
- награды Российской империи, награды СССР и РФ.
- несение почётного караула у памятников и во время памятных дат Российского воинского календаря

#### **Кадеты знакомятся:**

- историческими символами Отечества (флаги, гимны, гербы); - история Сухопутных войск России.

**Формы работы:** беседы; громкие читки; просмотр фильмов; знакомство с фотоальбомами; экскурсии; практические занятия; музыкальные занятия;

строевые занятия; ведение специальных страниц в «Дневник кадета»; встречи ветеранов ВС и ВМФ, войнами.

### **Интеллектуальное воспитание кадет (9 классов)**

**Кадет прослушивает курс «Программа нравственно-психологического самосовершенствования личности кадета».**

**Кадет обладает библиотечно-библиографическими знаниями:**

- владеет навыками пользования всеми типами каталогов;
- знает и умеет пользоваться всеми типами справочной литературы (энциклопедии, словари...);
- имеет понятие о различных способах чтения;
- умеет составлять план, рецензию, конспектировать прочитанный материал; - умеет составлять самостоятельно библиографию.

### **Правовое воспитание кадет (9 классов)**

**Кадет знакомится со следующими законодательными актами:**

- знает основные положения законодательства РФ по защите имущественных и личных неимущественных прав граждан;
- знакомится с Законом РФ «О статусе военнослужащих»;
- знакомится с Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе» (Раздел III, IV); II. Знакомство с деловыми бумагами.
- умеет написать автобиографию;
- умеет заполнить анкету;
- умеет написать акт списания ценностей.
- знакомится с историей правил организации безопасности движения;
- знает разметку проезжей части улиц и дорог, правила движения пешеходов, группами и в воинских колоннах; - знает все формы регулирования движения;
- умеет пользоваться всеми видами общественного транспорта;
- знает все дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие, предписывающие, указательные);

### **Эстетическое воспитание кадет 9 класса**

Кадет умеет танцевать вальс.

Кадет посещает 1 раз в год музей, либо выставку, либо другое зрелищно-познавательное мероприятие. Кадет знакомится с историей различных театральных жанров: драма, комедия, опера.

### **Военное и физическое воспитание кадет (9 классов)**

**Кадет:**

- а) умеет осуществлять перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- б) изучает и знает основы строевого слаженности взвода, умеет выполнять команды перестроения в составе взвода в развёрнутом и походном строю;
- в) знает, в чём заключается подготовка личного состава к строевому смотру и его проведение;
- г) умеет исполнять в движении строевую песню;
- а) знает правила и меры безопасности при проведении стрельб;

### **Кадет выполняет следующие нормативы по ОФП**

	на оценку «5»	на оценку «4»	на оценку «3»
1. бег 20м с высокого старта (сек)	3,5 сек	3,7 сек	3,9 сек
2. бег 60 м	8,8 сек	8,9 сек	9,0 сек
3. бег 100 м	14,0 сек	14,5 сек	15,1 сек
4. челночный бег 10м*10	27,2 сек	29,0 сек	31,0 сек
5. прыжки в длину с места	220 см	210 см	195 см
6. подтягивание на перекладине	13 раз	10 раз	7 раз
7. «подъём переворотом»	4 раза	2 раза	1 раз
8. кросс 2000 м	7м 50с	8м 10с	9м 00с
9. комплексное силовое упражнение	44раз	40раз	36раз
10. комплексное упражнение на ловкость	9,6сек	10,2сек	10,8сек

### **Кадет выполняет следующие нормативы**

1. Надевание противогаза(мин,	3,00	3,20	4,00
-------------------------------	------	------	------

сек)			
2. Действия по вспышке ядерного взрыва (сек)	2	3	4

Данная программа дополнительного образования разработана и составлена на 2022-2023 учебный год для работы с кадетскими классами (5,8,9 классы) в объеме 68 часов.

### Календарно-тематическое планирование (5,8,9 классы)

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	теория	практика			
1	Права и обязанности кадет. Правила ношения военной формы одежды, правила внутреннего распорядка для кадетов. Устав кадетов	6	4	2		Изучают права и обязанности кадетов. Изучают виды военной формы одежды, порядок и правила её ношения, воинские звания ВС РФ. Изучают распорядок дня кадетов, правила и порядок его выполнения, заполняют расписания занятий в дневники. Изучают устав кадетского отряда, учатся применять его в повседневной жизни.	
2	Ритуал посвящения в кадеты. Кодекс кадетской чести.	3	2	1		Изучают ритуал посвящения в кадеты, обучаются его выполнению на практике. Изучают кодекс кадетской чести для применения его как во время учёбы, так и в повседневной жизни.	
3	Уставы ВС РФ. Кадетские корпуса в России в XVIII-XIX веках. Правила вежливости и поведения кадетов.	2	1	1		Изучают виды Уставов ВС РФ. Обучаются применять их в процессе обучения и во время проведения воинских ритуалов. Изучают историю кадетских корпусов России. Изучают правила поведения и вежливости кадетов. Обязанности старших по отношению к младшим, культуре поведения как в повседневной жизни, так и на занятиях	
4	Общие положения строевого Устава ВС РФ. Строй, команды и обязанности кадет перед построением в строю	4	1	3		Изучают общие положения строевого устава ВС РФ. Применяют их в повседневной жизни во время занятий и соревнований. Изучают определения строевого устава, обязанности кадет перед построением и в строю. Применяют их во время занятий по строевой подготовке, выполнения воинских ритуалов. Изучают порядок и правила выполнения команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять», «Головные уборы – одеть». Применяют их во время занятий строевой подготовкой и в повседневной жизни, выполнения воинских ритуалов.	
5	Воинские звания и знаки различия	4	2	2		Изучают воинские знаки и различия. Применяют свои знания во время соревнований, конкурсов	
6	Воинские ритуалы	2	1	1		Изучают виды воинских ритуалов. Применяют свои знания и умения во время участия в почётном карауле, соревнованиях	

						и конкурсах, а также в повседневной жизни.	
<b>6</b>	Боевое знамя	<b>1</b>	<b>1</b>			Узнают, что такое Боевое знамя воинской части, историю развития российского боевого знамени части. Применяют свои знания во время соревнований, конкурсов.	
<b>7</b>	История развития отечественного стрелкового оружия. Меры безопасности при выполнении стрельб. Устройство автомата, неполная разборка-сборка АК-74	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		Изучают историю развития отечественного стрелкового оружия. Применяют свои знания во время соревнования, конкурсов. Изучают меры безопасности при проведении стрельб. Изучают устройство, порядок не полной разборки а также сборки автомата АК-74. Применяют свои знания и умения во время соревнований, тренировок по военно-прикладной физической культуре.	
<b>8</b>	Сила воинских традиций.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Изучают воинские традиции, их влияние на развитие государства, воспитания молодого поколения. Применяют свои знания во время соревнований, конкурсов, на уроках истории.	
<b>9</b>	Назначение, основные части и защитные свойства фильтрующего противогаза и респиратора, осмотр и пользование ими. Определение неисправности противогаза и респиратора и их устранение. Их укладка в сумку. Приемы надевания противогаза на пораженного. Сбережение и хранение противогаза.	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		Изучают назначение, основные части и защитные свойства фильтрующего противогаза и респиратора, порядок осмотра и пользования ими. Обучаются определять неисправности противогаза и респиратора, а также способы их устранения. Обучаются правильной укладке в сумку. Изучают приемы надевания противогаза на пораженного, применяют их во время занятий.	
<b>10</b>	Защитные свойства общевойскового защитного комплекта. Назначение ОЗК. Приемы надевания, снятия и складывания комплекта в пешем порядке. Практическое надевание и снятие ОЗК	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		Изучают общевойсковой защитный комплект, его предназначение, свойства, способы одевания. Применяют свои знания и умения во время соревнований, тренировок по военно-прикладной физической культуре.	
<b>11</b>	Ориентирование на местности без карты.	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Изучают сущность и способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Компас и приемы работы с ним. Движение по азимутам. Магнитный азимут. Определение и выдерживание направлений на местности. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения, обход препятствий и точность движения по азимуту.	
<b>12</b>	Закон РФ «О статусе военнослужащих»; Закон РФ «О	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Знакомятся с основными законами военнослужащих. Изучают нормативные документы. Учатся правильно	



	воинской обязанности и военной службе»					оформлять деловые документы.	
<b>13</b>	Оздоровление условий жизни и быта кадетов. Закаливание кадетов, занятия физической подготовкой и спортом. Правила личной и общественной гигиены	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Изучают виды закаливания, правила личной и общественной гигиены. Определяют пользу физической подготовки и спортом. Самостоятельно составляют комплекс утренней гимнастики	
<b>14</b>	Понятие об инфекционных заболеваниях и их возбудителях. Источники заражения. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной гигиенической профилактики.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Изучают понятие об инфекционных заболеваниях и их возбудителях, источники заражения, пути распространения инфекционных заболеваний. Определяют способы личной гигиенической профилактики заболеваний. Применяют их в повседневной жизни.	
<b>15</b>	Виды ран. Правила оказания первой помощи при ранениях. Правила оказания первой помощи при кровотечениях	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Изучают виды ран. Обучаются оказывать первую помощь при ранениях. Изучают виды кровотечений. Обучаются оказывать первую помощь при кровотечениях.	
<b>16</b>	Виды переломов. Правила оказания первой помощи при переломах. Правила переноски пострадавших	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Изучают виды переломов. Обучаются оказывать первую помощь при переломах. Изучают способы переноски пострадавших. Изготавливают из подручных материалов приспособления для переноски.	
<b>17</b>	Практическое выполнение нормативов	<b>2</b>		<b>2</b>		Отрабатывают выполнение нормативов по надеванию противогаза и ОЗК. Применяют свои знания и умения во время соревнований, тренировок по военно-прикладной физической культуре.	
<b>Итого</b>							