Отдел образования Администрации Октябрьского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №82 им. А.Н. Знаменского

ПРИНЯТО

На заседании

Методического совета

Машлякевич С.Ю.

Протокол от «31»августа 2026 г

№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Лицея№82

им. А.Н. Знаменского

Кобец О.Н.

Приказ от «31 »августа 2026г

№ 250

Дополнительная общеобразовательная программа

социально-педагогической направленности

«Юнармия»

Подвид программы: модульная

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): 7-16 лет

Форма обучения: очная

Разработчик: педагог доп.образования

Керимов А.В.

р.п. Каменоломни

2026 г.

Пояснительная записка

При составлении данной программы дополнительного образования использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»

Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10….» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);

Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;

Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;

Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» от 28.05.2016 г.

Положение о региональных отделениях, местных отделениях Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия», утвержденное решением Главного штаба ВВПОД «Юнармия», протокол № 4 от 26.01.2017 г.

Устав МБОУ Лицея № 82 им. А.Н.Знаменского, Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Лицея № 82 им. А.Н.Знаменского.

В основе программы курса внеурочной деятельности военно — патриотического кружка (далее ВПК) «Юнармия» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

Данная программа представляет собой разработанный дополнительный образовательный курс допризывной подготовки.

В соответствии с концепцией современного образования в основу программы были положены такие составные части как:

-изучение опыта поколений с учётом современных потребностей;

-прикладная физическая подготовка рассматривается как составная часть допризывной подготовки;

-интегрированная связь с другими предметами и образовательными программами.

Программа рассчитана на детей 10-17 лет, реализуется в 4-11 классах общеобразовательного учреждения. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, способствует морально волевому развитию учащихся и основ профессионального самоопределения.
Программа так же рассчитана на детей с ОВЗ 11-17 лет и реализуется в 5-11 классах общеобразовательного учреждения.

Цель программы - развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у неё профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности, популяризация и пропаганда службы в ВС РФ, приобщение подростков к военно–патриотической деятельности и традициям ВС РФ, формирование мнения о службе в армии, стремление выработать у ребят желание служить Родине.

Задачи программы:
1. реализация государственной молодёжной политики Российской Федерации;
2. воспитание чувства патриотизма, приверженности идеям интернационализма, дружбы и войскового товарищества, противодействия идеологии экстремизма;
3. воспитание уважения к Вооружённым Силам России, формирование положительной мотивации к прохождению военной службы, всесторонняя подготовка к исполнению воинского долга;
4. изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения;
5. пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и выносливости и повышение физической подготовленности;
6. приобщение к военно-техническим знаниям и техническому творчеству;
7. получение теоретических и практических навыков для защиты Отечества;
8. совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности;
9. содействие развитию активной гражданской позиции подростков.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности ВПК «Юнармия» заключается в необходимости реализации основной цели Всероссийского Военно Патриотического Общественного Движения «Юнармия» - развитие и поддержка инициативы в освоении истории отечественного воинского искусства, вооружения и воинских традиций, освоения воинских профессий, подготовки обучающихся к службе в рядах вооруженных сил.

Адресат программы.

Программа разработана для подростков 9-17 лет. Принимаются все желающие. Формы организации образовательного процесса – групповая, а также групповая с делением на подгруппы. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся в течении всего года обучения по результатам собеседования.

Особенности организации образовательного процесса.

Для большей комфортности обучения ребят из разных социальных групп в соответствии с законом № 273-ФЗ, гл.2,ст.17,п.4, допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения: традиционная форма, на основе сетевого взаимодействия и на основе реализации модульного подхода. Количественный состав обучающихся в группе может меняться в зависимости от возрастной и психологической совместимости.

Сроки реализации и объем программы.

Программа ВПК «Юнармия» рекомендована для кружковой формы работы и рассчитана на один год обучения. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы — 10-15 человек.
Режим работы кружка 9 занятий в неделю по 1 академическому часу.
Общее количество реализации курса составляет: 306 академических часов в год (при 34 учебных неделях).

Содержание программы:

Программа ВПК «Юнармия» основана на принципах последовательности, наглядности, целесообразности, доступности и тесной связи с жизнью, предусматривает преподавание по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определённым темам на более высоком, сложном уровне. Все задания соответствуют по сложности детям определённого возраста.
Изучение каждой темы завершается практическим применением полученных навыков и знаний в жизни.
Программа предполагает работу с детьми в форме лекций, беседы, ролевой игры, дискуссии, практического занятия, соревнования, экскурсии, посещения музея, выезда в воинские части, учебно-тренировочных сборов, участие в конференциях и слётах, в памятных ритуалах и патриотических акциях.
Программа состоит из шести основных тем. Каждая тема включат в себя несколько разделов по первичной военной подготовке, и патриотическому воспитанию.
Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:
-исторический аспект;
-связь с современностью;
-освоение основных приёмов;
-выполнение учебных заданий (индивидуальных, групповых, коллективных).
Предполагаются как единые, так и разноуровневые упражнения и задания с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. Информативный материал, небольшой по объёму, интересный по содержанию, даётся как перед практической частью, так и во время выполнения задания.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы военной службы. (ОВС)	68	6	62	Групповая. Опрос, зачёт по нормативам.
2	Прикладная физическая подготовка. (ПФП)	129	0	129	Групповая. Опрос, зачёт по нормативам.
3	Военная история. История Уставов (ВИУ)	17	17	0	Групповая. Опрос.
4	Стрелковая , огневая подготовка. (СОП)	68	16	52	Групповая. Опрос, зачёт по нормативам.
5	Военно-тактическое ориентирование и топография. (ВТО)	24	7	17	Групповая. Опрос, зачёт по нормативам.
6	Экскурсии и подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям, торжественным мероприятиям.	По факту проведения с учётом запланиро-ванных часов по темам: №1, 2, 3, 4, 5.	По факту проведения с учётом запланиро-ванных часов по темам: №1, 2, 3, 4, 5.	-По факту проведения с учётом запланиро-ванных часов по темам: №1, 2, 3, 4, 5.	Групповая.
ИТОГО:		**306**	**46**	**260**	

Содержание учебного плана. Темы и разделы.

Тема № 1. Основы военной службы (ОВС).

-Строевая подготовка.

Теория. **Строи и его элементы. Развернутый и походный строй и управление ими. Действие перед построением и в строю.**

Практика. Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю. Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.**

-Стрелковое оружие и виды вооружения ВС РФ.
Теория. **Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Основы теории стрельбы. Виды оружия используемые в ВС РФ. Устройство и ТТХ основных видов вооружений российской армии.**
Практика. **Тренировка в технике стрельбы. Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.**

-ГО и РХБ Защита.
Теория. История развития различных видов ОМП, организация и способы их боевого использования. Классификация ОМП и его поражающие свойства. Химическое оружие, его состав, предназначение, боевое использование, характеристика боевых отравляющих веществ. Организация защиты от основных видов ОМП. Общая характеристика индивидуальных средств защиты органов дыхания и правила использования ватно-марлевой повязки и фильтрующего противогаза.
Практика. **Средства индивидуальной защиты. Выполнение нормативов по одеванию ОЗК и противогаза.**

-Военно-медицинская подготовка
Теория. Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей и стерильной повязки, правила наложения жгута. Борьба с болью.
Практика. Наложение бинтовой повязки. Выполнение норматива по налаживанию жгута. Транспортировка условного раненого.

Тема № 2. Прикладная физическая подготовка (ПФП).

-Физическая подготовка
Теория. Повышение мотивированности к занятиям физической культурой и повышение уровня здоровья и физической выносливости.
Практика. Тренировки направленные на повышение выносливости, ловкости с элементами самообороны. Участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

Тема № 3. Военная история. **История Уставов (ВИУ).**

-Военная история и ВС РФ.
Теория. Организационная структура Вооруженных Сил. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Руководство и управление Вооруженными Силами.

Знаки отличия, военная форма одежды военнослужащих, воинские звания. Предназначение военной формы одежды и знаков различия военнослужащих, их воспитательное значение.
Знакомство и изучение истории российской армии, русского оружия, русского мундира, а также жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники.
Практика. Внешний вид военнослужащего в строю.

-Воинские уставы ВС РФ.
Теория. История Уставов, виды Уставов. Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинская дисциплина. Внутренний порядок и размещение военнослужащих. Суточный наряд роты. Порядок несения караульной службы.
Практика. Обязанности дневального по роте, порядок несения службы в наряде.

Тема № 4. Стрелковая подготовка (СП).

-Огневая, стрелковая подготовка.
***Теория.* Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Основы теории стрельбы. Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия.**
Практика. Тренировка в технике стрельбы; тренировка в стрельбе на кучность, выполнение стрельбы из учебного пневматического оружия. Выполнение норматива по метанию гранаты. Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.

Тема № 5. Военно-тактическое ориентирование и топография. (ВТО)

-Тактическая подготовка.
***Теория.* Современный бой. Обязанности солдата в бою. Разведка, засада. Наступление, оборона.**
Практика. Способы передвижения солдата в бою. Приемы и правила стрельбы в общевойсковом бою. Построение и развертывание подразделения в боевой порядок.

-Связь и сигналы.
Теория. Значение связи в современном бою. Виды и способы налаживания связи. Основные устройства связи используемые в ВС РФ.
Практика. Организация взаимосвязи между условными боевыми группами. Кодирование и шифрование передаваемых сообщений.

-Топография и ориентирование.
Теория. Способы ориентирования на местности: определение своего местоположения на местности, сторон горизонта, выбор направления движения. Способы измерения расстояний до объектов, высоты и ширины объекта. Устройство компаса и правила работы с ним. Определение азимута, организация движения по азимуту.

Практика. Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по координатам. Движение по составленному маршруту.

-Маскировка.
Теория. Значение маскировки в современном бою. Виды и способы маскировки.
Практика. Индивидуальная маскировка с использованием подручных средств ландшафта. Организация замаскированной огневой позиции.

Тема № 6. Экскурсии и подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям, торжественным мероприятиям.

-Экскурсии, посещение музеев, выезды в воинские части, подготовка к военно-патриотическим торжественным мероприятиям и участие в них, участие в полевых сборах и слётах.
Теория. Знакомство с целями и задачами. Разъяснение значимости проводимых мероприятий.
***Практика.* Привлечение, задействование, участие.**

Планируемые результаты.
В результате обучения в ВПК «Юнармия» учащиеся получат:
знания:
***** познакомятся с составом Вооруженных Сил Российской Федерации;
***** получат представления по основным положениям воинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации;
***** получат знания по доврачебной помощи, правилам поведения в чрезвычайных ситуациях;
***** познакомятся с военной историей и развитием армии от Древней Руси до современной России;
***** получат первоначальные знания об армиях вероятного противника;
***** узнают об особенностях ориентирования на местности;
***** познакомятся с основами теории стрельбы;
***** познакомятся с основными военно-учетными специальностями ВС РФ;
***** познакомятся с тактикой действия мотострелковых подразделений в обороне и наступлении;
***** познакомятся с историей военных действий в годы ВОВ;
***** получат знания способствующие формированию здорового образа жизни;
***** получат знания и навыки способствующие воспитанию уважения к Отечеству, чувства любви к малой и большой Родине, бережного отношения к героическому прошлому нашего народа;
умения:
***** разовьют физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений, гибкость и выносливость);
***** разовьют коммуникативные и лидерские качества;
***** приобщатся к здоровому образу жизни;

***** овладеют навыками поведения и порядком действий в условиях радиационного, химического и бактериологического заражения;
***** овладеют навыками рукопашного боя, сборки-разборки автомата АК-74, строевыми приемами;
***** овладеют навыками передвижения в строю , приобретут навыки одиночной строевой подготовки;
***** примут участие в добровольческой деятельности, вахтах памяти, учебно-исследовательской деятельности;
***** овладеют навыками транспортировки пострадавших, оказания доврачебной помощи при ранениях и несчастных случаях, действий при сигналах Гражданской обороны;
***** разовьют навыки взаимодействия в группе, эмоционально-волевой регуляции;

Условия реализации программы.

Материально-технические условия: стадион с оборудованной полосой препятствий, оборудованный спортивный зал с инвентарём, необходимо наличие специально оборудованного учебного кабинета, оснащенного мебелью (учебными столами и стульями), шкафами для хранения учебного оружия, средств защиты ОМП (противогазы, ОЗК, санитарные сумки), военно-полевого обмундирования, методической, справочно-информационной, учебной литературы (и видеозаписей, др.), стендовыми досками для тематической информации, видеоустройством (телевизор, видео-проектор) для демонстрации презентаций и учебных фильмов. Тир. Пневматические винтовки и пули к ним, автомат Калашникова (ММГ-2шт), магазины к ним и учебные боеприпасы в количестве 60-ти штук, компас, плакаты и учебные пособия.

Формы аттестации.
Для результативности освоения программы применяются следующие формы: наблюдение педагога, опрос устный и письменный, анализ продуктов деятельности, тестирование на выявление уровня знаний, навыков и умений, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижение цели и задач программы: грамоты, портфолио. Журнал посещаемости, протокол соревнований, свидетельство (сертификат), статья в газете (журнале), в том числе размещённые в сети интернет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
выполнение нормативов ГТО, нормативов по стрелковой, медицинской и РХБЗ подготовки, участие в соревнованиях, акциях, слётах, памятных ритуалах, парадах и смотрах.

Методические материалы.
Сетевые ресурсы, которые способствуют формированию мотивации к обучению:

Электронные пособия	Электронный адрес
Сайт Министерства Обороны РФ	http://mil.ru/index.htm
Сайт ВВПОД «Юнармия»	https://yunarmy.ru/
Сайт Российского Военно-исторического общества	https://rvio.histrf.ru/activities/pamyatnyye_daty/item-1141
Сайт военно-патриотического клуба «Армеец»	https://armeec.jimdofree.com/
Сайт ДОСААФ России	http://www.dosaaf.ru/

Широко используются дидактические материалы.

1.Учебные плакаты:

- Автомат Калашникова;
- Поисково-спасательные работы;
- Транспортировка пострадавшего;
- Первая медицинская помощь;
- Укладка рюкзака;
- Спортивная карта;
- Ориентирование в походе;
- Топографические условные знаки.

2. Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.
3. Образцы туристического снаряжения (личного и группового).
4. Образцы снаряжения военнослужащих.

Формы организации учебного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекции, беседы, выставки, мастер-класс, ролевые игры, дискуссии, практические занятия, соревнования, экскурсии, посещение музеев, выезды в воинские части, учебно-тренировочные сборы, участие в конференциях и слётах.

Педагогические технологии — групповое обучение, взаимообучение. Разноуровневое обучение, развивающее обучение, проектная деятельность.

Алгоритм учебного занятия;

- объяснение новой темы (10-15 минут), общие характеристики или технология, порядок выполнения упражнения или задачи. Историческая справка (при необходимости);
- практическая отработка задачи, приема или технологии. Необходимо показать варианты выполнения задания, приёма или технологии, чтобы дети смогли самостоятельно выполнить новую задачу, прием или технологию;

– самостоятельное выполнение обучающимися, многократное повторение, взаимообучение. Такой подход, как свидетельствует практика,значительно повышает интерес к занятиям;
– подведение итогов выполнения задания, сравнение результатов, индивидуальное или групповое поощрение всех и каждого (не зависимо от результата). Такой подход, как показывает практика стимулирует индивидуально каждого и сплачивает команду в целом.

Наиболее оптимальна продолжительность занятий 40-45 минут с перерывом 5-10 минут.

Список литературы.

1. Комплект учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» (Смирнов А.Т. Мишин Б.И. Васнев В.А. под общей редакцией Смирнова А.Т. -М. Просвещение, 2011 г.).
2. Строевой устав ВС РФ, -М, ВИ, 1996 г.
3. Учебное пособие: А. Калитаев: «Защита от оружия массового поражения», -М, ВИ, 1989 г.
4. Конституция Российской Федерации.
5. Федеральные законы: "Об обороне", "О статусе военнослужащих".
6. Общевоинские уставы ВС РФ 2017
7. Учебное пособие «Топографическая подготовка» ЦОКР МВД РФ (Патрак А.М., Абин А.В., Силкин Н.Н., Хоменко А.В. 2007г.)
8.Учебное пособие: Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы: -М., Дрофа, 2004 г.
9. Учебное пособие: В. Александров: «Отравляющие вещества», -М, ВИ, 1990 г.
10. Справочник сержанта подразделения оперативного назначения ВВ МВД РФ. 2015г.

Календарно - учебный график для групп 1-й смены (09:00 — 10:00)
Четверг

№	месяц	число	часы	Форма занятия	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Практика, тренировка	Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
2			1		Выполнение норматива по метанию гранаты.	стадион	
3			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). Движение в строю.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
4			1	Практика, тренировка	Тренировка в стрельбе на кучность, выполнение стрельбы из учебного пневматического оружия.	Тир, полигон	Контроль учителя
5			1	Практика, тренировка	Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
6			1	Практика, тренировка	Выполнение норматива по метанию гранаты.	Стадион, полигон	Контроль учителя
7			1	Практика, тренировка	Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
8			1	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
9			1	Практика, тренировка	Подход к начальнику и отход то него. Движение в строю.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
10			1	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
11			1	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.**	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
12			1	Практика, тренировка	Тренировка в стрельбе на кучность, выполнение стрельбы из учебного пневматического оружия.	Тир полигон	Контроль учителя
13			1	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
14			1	Лекция с элементами демонстрации	**Правила и меры безопасности при обращении с оружием.**		Журнал посещаемости

15			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
16			2	Лекция с элементами демонстрации.	**Основы теории стрельбы.**		Журнал посещаемости
17			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
18			2	Практика, тренировка	Тренировка в технике стрельбы.	Кабинет спортзал	Контроль учителя
19			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
20			2	Лекция с элементами демонстрации.	**Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия.**	кабинет	Журнал посещаемости
21			2	Практика, тренировка	Выполнение норматива по метанию гранаты.	стадион	Контроль учителя
22			2	Практика, тренировка	Тренировка в технике стрельбы; тренировка в стрельбе на кучность	Кабинет спортзал	Журнал посещаемости
23			2	Лекция с элементами демонстрации.	Материальная часть ручных гранат	кабинет	Журнал посещаемости
24			2	Лекция с элементами демонстрации.	Средства индивидуальной защиты военнослужащего от стрелкового оружия и осколков.	кабинет	Журнал посещаемости
25			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
26			2	Лекция с элементами демонстрации.	Оптические прицелы, их назначение, виды и характеристики.	кабинет	Журнал посещаемости
27			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
28			2	Лекция с элементами демонстрации.	Виды и калибры стрелковых боеприпасов. Их характеристики и назначение.		Журнал посещаемости
29			2	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по одеванию ОЗК и противогаза.**	Кабинет, спортзал	Контроль учителя, взаимоконтроль

30			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
31			2	Практика, тренировка	Подход к начальнику и отход то него. Движение в строю.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
32			2	Лекция демонстрация фильма	Пехотные гранатомёты. Назначение. Виды гранатомётов на вооружении ВС РФ.	кабинет	Журнал посещаемости
33			2	Практика, тренировка	Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
34			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
35			2	Практика, тренировка	Наложение бинтовой повязки. Выполнение норматива по налаживанию жгута. Транспортировка условного раненого.	стадион	Контроль учителя, взаимоконтроль
Итого:			**70**				

Календарно - учебный график для групп 2-й смены (15:00 — 16:00)
Четверг

№	месяц	число	часы	Форма занятия	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Практика, тренировка	Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
2			1		Выполнение норматива по метанию гранаты.	стадион	
3			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). Движение в строю.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
4			1	Практика, тренировка	Тренировка в стрельбе на кучность, выполнение стрельбы из учебного пневматического оружия.	Тир, полигон	Контроль учителя
5			1	Практика, тренировка	Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
6			1	Практика, тренировка	Выполнение норматива по метанию гранаты.	Стадион, полигон	Контроль учителя
7			1	Практика, тренировка	Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
8			1	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
9			1	Практика, тренировка	Подход к начальнику и отход то него. Движение в строю.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
10			1	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
11			1	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.**	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
12			1	Практика, тренировка	Тренировка в стрельбе на кучность, выполнение стрельбы из учебного пневматического оружия.	Тир полигон	Контроль учителя
13			1	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
14			1	Лекция с элементами демонстрации	**Правила и меры безопасности при обращении с оружием.**		Журнал посещаемости

15			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
16			2	Лекция с элементами демонстрации.	**Основы теории стрельбы.**		Журнал посещаемости
17			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
18			2	Практика, тренировка	Тренировка в технике стрельбы.	Кабинет спортзал	Контроль учителя
19			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и снаряжению магазина.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
20			2	Лекция с элементами демонстрации.	**Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия.**	кабинет	Журнал посещаемости
21			2	Практика, тренировка	Выполнение норматива по метанию гранаты.	стадион	Контроль учителя
22			2	Практика, тренировка	Тренировка в технике стрельбы; тренировка в стрельбе на кучность	Кабинет спортзал	Журнал посещаемости
23			2	Лекция с элементами демонстрации.	Материальная часть ручных гранат	кабинет	Журнал посещаемости
24			2	Лекция с элементами демонстрации.	Средства индивидуальной защиты военнослужащего от стрелкового оружия и осколков.	кабинет	Журнал посещаемости
25			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
26			2	Лекция с элементами демонстрации.	Оптические прицелы, их назначение, виды и характеристики.	кабинет	Журнал посещаемости
27			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
28			2	Лекция с элементами демонстрации.	Виды и калибры стрелковых боеприпасов. Их характеристики и назначение.		Журнал посещаемости
29			2	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по одеванию ОЗК и противогаза.**	Кабинет, спортзал	Контроль учителя, взаимоконтроль

30			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
31			2	Практика, тренировка	Подход к начальнику и отход то него. Движение в строю.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
32			2	Лекция демонстрация фильма	Пехотные гранатомёты. Назначение. Виды гранатомётов на вооружении ВС РФ.	кабинет	Журнал посещаемости
33			2	Практика, тренировка	Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
34			2	Практика, тренировка	Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.	кабинет	Контроль учителя, самоконтроль
35			2	Практика, тренировка	Наложение бинтовой повязки. Выполнение норматива по налаживанию жгута. Транспортировка условного раненого.	стадион	Контроль учителя, взаимоконтроль
Итого:			**70**				

Календарно - учебный график для групп 1-й смены (09:00 — 09:10)
Пятница

№	месяц	число	часы	Форма занятия	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Практика, тренировка	Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
2			1	практическая работа	Построение и развертывание подразделения в боевой порядок.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
3			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю.**	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
4			1	практическая работа	Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по координатам. Движение по составленному маршруту.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
5			1	Практика, тренировка	**Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.**	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
6			1	Практика, тренировка	Способы передвижения солдата в бою.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
7			1	Практика, тренировка	**Тренировка в технике стрельбы.**	тир, полигон, стадион	Контроль учителя
8			1	практическая работа	Приемы и правила стрельбы в общевойсковом бою.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
9			1	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.**	кабинет	Самоконтроль.
10			1	лекция с элементами демонстрации	**Современный бой. Обязанности солдата в бою. Разведка, засада. Наступление, оборона.**	кабинет	Журнал посещаемости
11			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Организационная структура Вооруженных Сил. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль
12			1	лекция с элементами демонстрации	**Значение маскировки в современном бою. Виды и способы маскировки.**	кабинет	Журнал посещаемости

13			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Знаки отличия, военная форма одежды военнослужащих, воинские звания. Предназначение военной формы одежды и знаков различия военнослужащих, их воспитательное значение.	кабинет	Контроль учителя.
14			1	Лекция рассказ, показ.	**Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Основы теории стрельбы. Виды оружия используемые в ВС РФ. Устройство и ТТХ основных видов вооружений российской армии.**	кабинет	Журнал посещаемости
15			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Знакомство и изучение истории российской армии, русского оружия, русского мундира, а также жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники.	кабинет	Журнал посещаемости
16			1	Лекция рассказ, показ фильма, слайдов	Классификация ОМП и его поражающие свойства. Организация защиты от основных видов ОМП. Общая характеристика индивидуальных средств защиты	кабинет	Журнал посещаемости
17			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	История Уставов, виды Уставов. Военная присяга. Боевое знамя воинской части.	кабинет	Журнал посещаемости
18			1	Лекция рассказ, показ.	Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Правила наложения повязки, жгута. Борьба с болью.	кабинет	Журнал посещаемости
19			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинская дисциплина. Внутренний порядок и размещение военнослужащих.	кабинет	Журнал посещаемости

20			1	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по одеванию ОЗК и противогаза.**	Кабинет, спортзал	Самоконтроль.
21			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Суточный наряд роты. Порядок несения караульной службы.	кабинет	Журнал посещаемости
22			1	Практика, тренировка	Наложение бинтовой повязки. Выполнение норматива по налаживанию жгута.	Кабинет, спортзал	Контроль учителя.
23			1	лекция с элементами демонстрации	Значение связи в современном бою. Виды и способы налаживания связи. Основные устройства связи используемые в ВС РФ.	кабинет	Журнал посещаемости
24			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Обязанности дневального по роте, порядок несения службы в наряде.	кабинет	Журнал посещаемости
25			1	практическая работа	Зарисовка условных топографических обозначений	кабинет	Контроль учителя
26			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Основные положения Дисциплинарного устава ВС РФ	кабинет	Журнал посещаемости
27			1	практическая работа	Организация взаимосвязи между условными боевыми группами. Кодирование и шифрование передаваемых сообщений.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
28			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю.**	плац	Контроль учителя. самоконтроль
29			1	практическая работа	Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по координатам. Движение по составленному маршруту.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
30			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю.**	плац	Контроль учителя. самоконтроль
31			1	практическая работа	Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль

					координатам. Движение по составленному маршруту.		
32			1	Практика, тренировка	Выполнение норматива по налаживанию жгута. Транспортировка условного раненого.	Стадион, спортзал	Контроль учителя. самоконтроль
33			1	практическая работа	Индивидуальная маскировка с использованием подручных средств ландшафта. Организация замаскированной огневой позиции.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
Итого:			**33**				

Календарно - учебный график для групп 2-й смены (15:00 — 16:00)
Пятница

№	месяц	число	часы	Форма занятия	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Практика, тренировка	Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием.	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
2			1	практическая работа	Построение и развертывание подразделения в боевой порядок.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
3			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю.**	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
4			1	практическая работа	Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по координатам. Движение по составленному маршруту.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
5			1	Практика, тренировка	**Перестроение. Повороты на месте и в движении строем и индивидуально.**	плац	Контроль учителя, взаимоконтроль
6			1	Практика, тренировка	Способы передвижения солдата в бою.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
7			1	Практика, тренировка	**Тренировка в технике стрельбы.**	тир, полигон, стадион	Контроль учителя
8			1	практическая работа	Приемы и правила стрельбы в общевойсковом бою.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
9			1	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по разборке-сборке АК и магазина АК.**	кабинет	Самоконтроль.
10			1	лекция с элементами демонстрации	**Современный бой. Обязанности солдата в бою. Разведка, засада. Наступление, оборона.**	кабинет	Журнал посещаемости
11			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Организационная структура Вооруженных Сил. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения	кабинет	Контроль учителя, взаимоконтроль

					национальной безопасности страны.		
12			1	лекция с элементами демонстрации	**Значение маскировки в современном бою. Виды и способы маскировки.**	кабинет	Журнал посещаемости
13			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Знаки отличия, военная форма одежды военнослужащих, воинские звания. Предназначение военной формы одежды и знаков различия военнослужащих, их воспитательное значение.	кабинет	Контроль учителя.
14			1	Лекция рассказ, показ.	**Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Основы теории стрельбы. Виды оружия используемые в ВС РФ. Устройство и ТТХ основных видов вооружений российской армии.**	кабинет	Журнал посещаемости
15			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Знакомство и изучение истории российской армии, русского оружия, русского мундира, а также жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники.	кабинет	Журнал посещаемости
16			1	Лекция рассказ, показ фильма, слайдов	Классификация ОМП и его поражающие свойства. Организация защиты от основных видов ОМП. Общая характеристика индивидуальных средств защиты	кабинет	Журнал посещаемости
17			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	История Уставов, виды Уставов. Военная присяга. Боевое знамя воинской части.	кабинет	Журнал посещаемости
18			1	Лекция рассказ, показ.	Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Правила наложения повязки, жгута. Борьба с болью.	кабинет	Журнал посещаемости
19			1	Лекция, просмотр	Военнослужащие и взаимоотношения между	кабинет	Журнал посещаемости

				фильма, слайдов.	ними. Воинская дисциплина. Внутренний порядок и размещение военнослужащих.		
20			1	Практика, тренировка	**Выполнение нормативов по одеванию ОЗК и противогаза.**	Кабинет, спортзал	Самоконтроль.
21			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Суточный наряд роты. Порядок несения караульной службы.	кабинет	Журнал посещаемости
22			1	Практика, тренировка	Наложение бинтовой повязки. Выполнение норматива по налаживанию жгута.	Кабинет, спортзал	Контроль учителя.
23			1	лекция с элементами демонстрации	Значение связи в современном бою. Виды и способы налаживания связи. Основные устройства связи используемые в ВС РФ.	кабинет	Журнал посещаемости
24			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Обязанности дневального по роте, порядок несения службы в наряде.	кабинет	Журнал посещаемости
25			1	практическая работа	Зарисовка условных топографических обозначений	кабинет	Контроль учителя
26			1	Лекция, просмотр фильма, слайдов.	Основные положения Дисциплинарного устава ВС РФ	кабинет	Журнал посещаемости
27			1	практическая работа	Организация взаимосвязи между условными боевыми группами. Кодирование и шифрование передаваемых сообщений.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
28			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю.**	плац	Контроль учителя. самоконтроль
29			1	практическая работа	Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по координатам. Движение по составленному маршруту.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
30			1	Практика, тренировка	Строевое слаживание отделения, взвода (отряда). **Движение в строю.**	плац	Контроль учителя. самоконтроль

31			1	практическая работа	Определение азимута по вводным данным. Составление маршрута по координатам. Движение по составленному маршруту.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
32			1	Практика, тренировка	Выполнение норматива по налаживанию жгута. Транспортировка условного раненого.	Стадион, спортзал	Контроль учителя. самоконтроль
33			1	практическая работа	Индивидуальная маскировка с использованием подручных средств ландшафта. Организация замаскированной огневой позиции.	стадион, полигон	Контроль учителя, взаимоконтроль
Итого:			**33**				

Календарно - учебный график для групп 1-й смены (09:00 — 10:00)
Суббота

№	месяц	число	часы	Форма занятия	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
2			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
3			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
4			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
5			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
6			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
7			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
8			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
9			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости

10			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
11			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
12			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
13			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
14			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
15			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
16			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
17			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
18			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
19			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
20			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
21			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости

22			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
23			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
24			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
25			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
26			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
27			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
28			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
29			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
30			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
31			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
32			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
33			2,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости

Итого:	**82,5**					

Календарно - учебный график для групп 2-й смены (15:00 — 16:00)
Суббота

№	месяц	число	часы	Форма занятия	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
2			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
3			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
4			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
5			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
6			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
7			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
8			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
9			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости

10			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
11			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
12			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
13			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
14			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
15			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
16			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
17			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
18			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
19			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
20			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
21			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости

22			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
23			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
24			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
25			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
26			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
27			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
28			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
29			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
30			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
31			1,5	тренировка	Разминка, бег, выполнение комплекса силовых упражнений, приёмов рукопашного боя.	Стадион, спортзал.	Журнал посещаемости
Итого:			**46,5**				