

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от _____ г. -ОД

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Орлёнок»
1-го года обучения
Группа _____
2024/205 учебный год

№ п/п	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Формы организации образовательной деятельности	Число и месяц занятия
		Всего	Тео- рия	Прак- тика		
1.	Введение. Знакомство с содержанием ДОП. Обзор первоначальных знаний учащихся.	2	2	-		
Курс №1 «Основы подготовки к ВДЮВСи «Орлёнок»						
1.1. Общая физическая подготовка						
2.	Физическая культура: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	2	2	-		
3.	Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений	2	-	2		
4.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	-		
5.	Отработка легкоатлетических упражнений в парах	2	-	2		
6.	Кроссовая подготовка	2	-	2		
7.	Спортивные игры	2	-	2		
8.	Эстафета с элементами легкоатлетических упражнений	2	-	2		
9.	Тестирование «Легкая атлетика в физической подготовке подростков»	2	-	2		
10.	Итоговое учебное соревнование	2	-	2		
1.2. Безопасность и защита человека						
11.	Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД. Принципы и методы достижения безопасности	2	2	-		

12.	Вредные вещества, их классификация. Влияние вредных веществ на организм человека	2	-	2		
13.	Понятия «опасная ситуация» и «экстремальная ситуация»	2	2	-		
14.	Классификация чрезвычайных ситуаций	2	2	-		
15.	Классификация природных и социальных опасностей	2	-	2		
16.	Средства индивидуальной защиты	2	-	2		
17.	Алгоритм оказания первой помощи при несчастных случаях в экстремальных ситуациях	2	-	2		
18.	Тестирования «Основы безопасности в природной и антропогенной среде»	2	-	2		
1.3. Строевая подготовка						
19.	Строевые упражнения и команды	2	2	-		
20.	Одиночная строевая подготовка	2	-	2		
21.	Построение в шеренгу, колонну. Перестроения	2	-	2		
22.	Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг	2	-	2		
23.	Выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг».	2	-	2		
24.	Размыкания приставными шагами по фронту из колонны по три.	2	-	2		
25.	Размыкание колонны по три (четыре) в одну сторону.	2	-	2		
26.	Размыкание колонны по три (четыре) от середины или в другую сторону с поворотами.	2	-	2		
27.	Движение с песней.	2	-	2		
28.	Смотр строя	2	-	2		
1.4. Огневая подготовка						
29.	Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием	2	2	-		
30.	Явления выстрела. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Образование траектории	2	-	2		
31.	Пробивное и убойное действие пули. Прямой выстрел и его практическое значение.	2	2	-		

32.	Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство	2	-	2		
33.	Элементы наводки. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям	2	-	2		
34.	Техника дыхания при стрельбе	2	-	2		
35.	Практическая стрельба	2	-	2		
36.	Итоговые учебные соревнования по практической стрельбе	2	-	2		
1.5.Основы воинских знаний						
37.	Государственные символы Российской Федерации	2	-	2		
38.	Вооруженные силы Российской Федерации: структура, назначение, современное состояние	2	2	-		
39.	Общевойские уставы ВС РФ	2	2	-		
40.	Особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту, женщин	2	-	2		
41.	Современное вооружение армии и флота РФ	2	2	-		
42.	Боевые традиции Вооруженных сил и символы воинской части	2	-	2		
1.6.Основы подготовки к творческим конкурсам						
43.	Подбор и систематизация материалов, разработка сценария мероприятия	2	2	-		
44.	Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция	2	-	2		
45.	Визитная карточка команды	2	-	2		
Курс №2 «Туристская подготовка»						
46.	Нормативная база, регламентирующая проведение нестационарных мероприятий.	2	2	-		
47.	Основы безопасности при проведении нестационарных мероприятий.	2	2	-		
48.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	2	-		
49.	Упражнения по преодолению препятствий в специальном туристском снаряжении.	2	-	2		
50.	Тактика и техника в походах различного типа	2	-	2		
51.	Приемы страховки и само страховки	2	-	2		

52.	Учебное соревнование «Техника пешеходного туризма»	2	-	2		
53.	Личное и групповое снаряжение	2	-	2		
54.	Гигиена в нестационарных мероприятиях	2	2	-		
55.	Питание в походе	2	-	2		
56.	Выбор маршрута. Работа с картой, планом местности	2	2	-		
57.	Топографические знаки	2	-	2		
58.	Основы ориентирования	2	-	2		
59.	Ориентирование по карте, по компасу, по азимуту, погрешности в ориентировании	2	-	2		
60.	Знаки бедствия. Азбука Морзе	2	-	-		
61.	Топографический диктант	2	-	2		
62.	Учебное соревнование по ориентированию на местности, в закрытом помещении	2	-	2		
63.	Специальная физическая подготовка	2	-	2		
64.	Основы оказания первой помощи в походе	2	2	-		
65.	Оказание первой помощи подручными средствами	2	-	2		
66.	Определение запасного маршрута в походе	2	2	-		
67.	Основы скалолазания. Преодоление полосы препятствий на скалодроме «Болдуинг»	2	-	2		
68.	Квест «Идем в поход!»	2	-	2		
69.	Комплексное туристское соревнование	2	-	2		
70.	Учебно-тренировочный сбор (поход)	2	-	2		
71.	<i>Тестирование по итогам освоения программы 1-го года обучения</i>	2	-	2		
72.	<i>Итоговое учебное соревнование</i>	2	-	2		
	Всего	144				

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»,
Курс «Медицина. Оказание первой помощи»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

№	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Формы организации образова-тельной деятельности	Число и месяц занятия
		Всего	Тео-рия	Прак-тика		
1. Человек и здоровье.						
1.	Вводное занятие. Цель и задачи курса. Беседа о государственных символах России.	1	1	-		
2.	Здоровье человека. Составляющие здоровья.	1	1	-		
3.	Определение уровня здоровья.	1	-	1		
2. Здоровое тело						
4.	Гигиена. Режим дня.	1	1	-		
5.	Дыхание и его значение.	1	-	1		
6.	Сон и его значение.	1	1	-		
7.	Гигиена зрения.	1	-	1		
8.	Гигиена полости рта.	1	1	-		
9.	Гигиена кожи и ногтей.	1	1	-		
10.	Осанка и ее значение.	1	-	1		
11.	Движение и его значение.	1	-	1		
12.	Закаливание и иммунитет.	1	-	1		
13.	Интерактивная игра «Код успеха – ЗОЖ!»	1	-	1		
3. Здоровое питание						
14.	Культура питания.	1	1	-		
15.	Принципы рационального питания. Вода и ее значение.	1	-	1		
16.	Минеральные вещества и витамины.	1	-	1		
17.	Правила составления меню.	1	-	1		
18.	Съедобные растения, ягоды и грибы.	1	-	1		
4. Здоровый интеллект						
19.	Основные психические процессы и их взаимосвязь.	1	1	-		

20.	Ощущения и законы восприятия.	1	-	1		
21.	Упражнения на развитие внимания и памяти.	1	-	1		
22.	Упражнения на развитие мышления.	1	-	1		
23.	Целостность тела, души и разума.	1	1	-		
5. Здоровые эмоции						
24.	Чувства и эмоции.	1	1	-		
25.	Эмоции: плохие - хорошие?	1	-	1		
26.	Основы аутортенинга.	1	-	1		
27.	Аутортренинг «Я уверен – я справлюсь!»	1	-	1		
6. Здоровая семья						
28.	Составляющие счастливой семейной жизни	1	1	-		
29.	Что может помешать семейному счастью?	1	-	1		
30.	Игра «Я и моя семья»	1	-	1		
7. Школа помощи						
31.	Теория здоровья.	1	1	-		
32.	Практика здоровья.	1	-	1		
33.	Игра «Всегда здоров!»	1	-	1		
8. Из истории развития медицины						
34.	Кто лечит, если нет врачей?	1	-	1		
35.	Что лечит, если нет лекарств?	1	-	1		
36.	Профессия медицинского работника.	1	1	-		
	Всего количество часов по программе:	36	13	23		

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»,
Курс «Стрелковая подготовка»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Формы организации образовательной деятельности	Число и месяц занятия
		Всего	Тео- рия	Прак- тика		
1.	Введение в курс. Инструктаж ТБ. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Символы России: флаг, герб, гимн.	2	2	-		
2.	История стрелкового оружия.	2	2	-		
3.	Атлас стрелкового оружия.	2	-	2		
4.	Стрелковое лазерное оружие	2	2	-		
5.	Стрелковый тир.	2	2	-		
6.	Тестирование «Виды стрелкового оружия».	2	-	2		
7.	Внутренняя баллистика.	2	2	-		
8.	Внешняя баллистика.	2	2	-		
9.	Техника выполнения выстрела.	2	-	2		
10.	Техника выполнения выстрела.	2	-	2		
11.	Правовые основы применения огнестрельного оружия.	2	2	-		
12.	Стрельба по мишеням уменьшенного размера.	2	-	2		
13.	Тестирование «Теоретические основы стрельбы».	2	-	2		
14.	Промежуточная аттестация - Соревнование по стрельбе в лазерном тире	2	-	2		
15.	Устройство первых видов огнестрельного оружия	2	2	-		
16.	Полная и неполная разборка учебного автомата Калашникова.	2	2	-		
17.	Таблица нормативов ГТО по стрельбе.	2	2	-		
18.	Выполнение действие по полной разборке и сборке автомата АК-74.	2	-	2		
19.	Выполнение действие по неполной разборке и сборке автомата АК-74 и снаряжению магазина патронами.	2	-	2		
20.	Выполнение учебных нормативов по разборке и сборке автомата: соревнование.	2	-	2		

21.	Теоретические аспекты пристрелки оружия.	2	2	-		
22.	Ошибки при стрельбе.	2	2	-		
23.	Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова.	2	-	2		
24.	Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова.	2	-	2		
25.	Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова с применением лазерной насадки.	2	-	2		
26.	Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова с применением лазерной насадки.	2	-	2		
27.	Отработка навыков стрельбы из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой.	2	-	2		
28.	Отработка навыков стрельбы из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой.	2	-	2		
29.	Отработка навыков стрельбы из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой.	2	-	2		
30.	Отработка навыков стрельбы из лазерного пистолета типа Макаров.	2	-	2		
31.	Тренировка в разборке-сборке автомата Калашникова.	2	-	2		
32.	Тренировка в разборке-сборке автомата Калашникова.	2	-	2		
33.	Тренировка по снаряжению магазина АК-74 патронами.	2	-	2		
34.	Командные соревнования по стрельбе	2	-	2		
35.	Личные соревнования по стрельбе	2	-	2		
36.	Итоговое занятие – турнир по стрельбе.	1	-	1		
	Итого	72	26	46		

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»
Курс «По страницам истории Отечества»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Формы организации образовательной деятельности	Число и месяц занятия
		Всего	Тео- рия	Прак- тика		
1.	Введение в курс. Формирование первоначального представления о содержании курса	1	1	-		
2.	Значение письменных источников для изучения истории. Проблемы, возникающие при изучении письменных источников	1	1	-		
3.	Значение вещественных исторических источников для изучения истории	1	1	-		
4.	Символы страны: флаг, герб, гимн	1	1	-		
5.	Государственные гербы России. Герб родом из средних веков	1	1	-		
6.	Основные элементы и правила составления рыцарских гербов. Гербы городов	1	-	1		
7.	Русская денежная система. Что выполняло роль денег в древности. Первые монеты	1	1	-		
8.	О чём рассказали монеты. История русской денежной системы. Деньги современной России	1	-	1		
9.	Формирование Древнерусского государства	1	1	-		
10.	Борьба с завоевателями	1	-	1		
11.	Расцвет Руси при Ярославе Мудром	1	1	-		
12.	Идея единства русских земель в период раздробленности.	1	1	-		
13.	«Слово о полку Игореве»	1	-	1		

14.	Раздробленность на территории Руси	1	1			
15.	Золотая Орда. Экспансия с Запада. Ливонский орден. Александр Невский.	1	1	-		
16.	Сражение на Неве и Ледовое побоище. Последствия нашествия для дальнейшего развития страны	1	-	1		
17.	Борьба с внешней агрессией	1	1	-		
18.	Московско-Владимирская Русь при Дмитрии Донском	1	1	-		
19.	Противостояние Орде	1	1	-		
20.	Отражение ордынских набегов	1	1	-		
21.	Личность Дмитрия Донского, хана Мамай	1	-	1		
22.	Битва на Куликовом поле (1380), итог битвы. Значение Куликовой битвы для русского народа	1	-	1		
23.	Создание единого Русского государства	1	1	-		
24.	Иван III Великий - глава единого государства Российского	1	1	-		
25.	Расширение государства Российского за счет присоединения новых земель: Псков, Смоленск, Рязань и т. д.	1	-	1		
26.	Первый русский царь Иван IV Грозный	1	1	-		
27.	Присоединение Великой реки Волги и всех земель вокруг нее к Российскому государству. Покорение Ермаком Сибири	1	1	-		
28.	Ливонская война - попытка присоединения балтийских земель для обеспечения свободного выхода России к Балтийскому морю.	1	-	1		
29.	Народные герои: Козьма Минин и Дмитрий Пожарский	1	1	-		
30.	Начало правления династии Романовых	1		1		
31.	Строительство Санкт-Петербурга	1	1	-		
32.	Гангут кое сражение	1	-	1		
33.	Полтавская битва: разгром шведов. Карл XII и гетман Мазепа. Петр I - первый российский император. Личность Петра I Великого	1	-	1		

34.	Царствование Екатерины II. Победы черноморского флота во главе с графом Орловым	1	-	1		
35.	Завоевание графом Потемкиным Молдавии и Крыма	1	-	1		
36.	Знаменитый полководец Александр Суворов: взятие Измаила	1	-	1		
	Всего	36				

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»
Курс «Рукопашный бой»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Формы организации образовательной деятельности	Число и месяц занятия
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика		
1.	Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Символы России: флаг, герб, гимн.	2	2	-		
История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.						
2.	Мировые единоборства и основы самозащиты.	2	2	-		
3.	Мировые единоборства и основы самозащиты.	2	2	-		
4.	Применение единоборств в профессиональной и повседневной жизни (профессии, учебные заведения).	2	2			
5.	Цель и задачи физической подготовки.	2	2	-		
6.	Отработка техники бега	2	-	2		
	Тестирование «Физическая культура и спорт».	2	-	2		
Основы гигиены						
7.	Личная гигиена детей и подростков.	2	2	-		
8.	Режим дня.	2	2	-		
9.	Состояние здоровья при занятиях физической культурой.	2	2	-		
10.	Состояние здоровья юных спортсменов разных возрастных групп.	2	2	-		
11.	Игра «Мы – за здоровый образ жизни!».	2	-	2		
12.	Составление режима дня	2	-	2		
Правила поведения и техники безопасности						
13.	Нормативно-правовые основы ТБ на занятиях.	2	2	-		
14.	Основы ТБ на занятиях по рукопашному бою.	2	2	-		
15.	Меры безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	2	2	-		

16.	Меры безопасности на занятиях по специальной физической подготовке.	2	2	-		
17.	Устный опрос «Техника безопасности».	2	-	2		
18.	Тестирование «Применение инвентаря на занятиях по физической культуре по рукопашному бою».	2	-	2		
Общая физическая подготовка						
19.	Техника общесиловых упражнений и бега.	2	2	-		
20.	Техника общесиловых упражнений и бега.	2	2	-		
21.	Скоростно-силовые упражнения.	2	2	-		
22.	Скоростно-силовые упражнения.	2	2	-		
23.	Кроссовая подготовка.	2	-	2		
24.	Бег с препятствиями.	2	-	2		
25.	Спортивные игры.	2	-	2		
26.	Спортивная эстафета	2	-	2		
Специальная физическая подготовка						
27.	Упражнения на укрепление органов и систем человека.	2	2	-		
28.	Упражнения на укрепление органов и систем человека.	2	2	-		
29.	Двигательная техника в рукопашном бое.	2	2	-		
30.	Двигательная техника в рукопашном бое.	2	2	-		
31.	Борьба и ударная техника.	2	-	2		
32.	Борьба и ударная техника.	2	-	2		
33.	Самостраховка и отработка падений.	2	-	2		
34.	Самостраховка и отработка падений.	2	-	2		
35.	Спарринг.	2	-	2		
36.	Спарринг.	2	-	2		
37.	Учебно-тренировочное соревнование.	2	-	2		
38.	Учебно-тренировочное соревнование.	2	-	2		
Техника и методика обучения приемам рукопашного боя						
39.	Техника и методика ударов руками и ногами.	2	2	-		
40.	Техника и методика ударов руками и ногами.	2	2	-		
41.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	2	2	-		
42.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	2	2	-		
43.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	2	2	-		
44.	Приемы по соблюдению дистанции.	2	-	2		
45.	Приемы по соблюдению дистанции.	2	-	2		

46.	Упражнения в стойке.	2	-	2		
47.	Упражнения в стойке.	2	-	2		
48.	Упражнения в стойке.	2	-	2		
49.	Кувырки и падения.	2	-	2		
50.	Кувырки и падения.	2	-	2		
51.	Приемы захвата и задержания.	2	-	2		
52.	Приемы захвата и задержания.	2	-	2		
53.	Упражнения для рук.	2	-	2		
54.	Упражнения для рук.	2	-	2		
55.	Упражнения для ног.	2	-	2		
56.	Упражнения для ног.	2	-	2		
57.	Рывки и удары.	2	-	2		
58.	Рывки и удары.	2	-	2		
59.	Подножки и броски.	2	-	2		
60.	Подножки и броски.	2	-	2		
61.	Упражнения в замедленном темпе.	2	-	2		
62.	Упражнения в замедленном темпе.	2	-	2		
63.	Работа корпусом.	2	-	2		
64.	Работа корпусом.	2	-	2		
65.	Примы защиты, сопровождения.	2	-	2		
66.	Примы защиты, сопровождения.	2	-	2		
67.	Оказание первой помощи пострадавшему.	2	-	2		
68.	Оказание первой помощи пострадавшему.	2	-	2		
69.	Техника дыхания.	2	-	2		
70.	Техника дыхания.	2	-	2		
71.	Итоговое занятие – учебное соревнование, тестирование	-	2	2		
Итого:		144	48	96		