

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баевская средняя общеобразовательная школа
Баевского района Алтайского края»**

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим Советом

Протокол №1
от 28.08.2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Приказ № 49
От 28.08.2025

Сараев В.С.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно- оздоровительного направления с применением
современных цифровых средств (БПЛА).**

«Спасатель»

Возраст обучающихся 13-14 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Бырдин Олег Анатольевич,

Педагог центра «Точка Роста»

Баево 2025 г.

Пояснительная записка

Программа соответствует основным документам, регламентирующим реализацию дополнительных образовательных программ, а именно:

федеральному закону РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указу Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

Концепции развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

приказу Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

приказу Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спасатель» физкультурно-оздоровительного направления составлена методическим обеспечением физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни, необходимым материально техническим

оснащением физкультурно-оздоровительной деятельности, формированием интереса к здоровому образу жизни.

Формирование знаний, умений, навыков программы лежит на литературных источниках:

Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л.А. Боярская; [науч. ред. В.Н. Люберцев] ;М- во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург; Изд-во Урал ун-та, 2017-120 с.

Рекомендации к самостоятельным занятиям оздоровительной ходьбой: учебно-методическое пособие. Автор-составитель: А.В. Черкашин. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2021-42с.

Теория и методика физического воспитания и спорта; Учеб.пособие для студ / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Раздел3.Теория и методика оздоровительно- рекреативной и реабилитационной физической культуры с.430-464.»Академия 2000.-488 с.

Поход выходного дня : практическое руководство / В. В. Химаков, Е. В. Осипенко ; М- во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф.

Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей занимающихся спортивным туризмом: Монография.М: ООО « Сам полтгрфист» 2022.-120с.:

Волович В.Г. С природой один на один.-М.: Воениздат,1989.-352с.

Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 47 с.

Кряжевских Н.С. Капилевич Л.В.Применение терренкуров на занятиях по физическому воспитанию для групп отделения физической культуры // Вестн. Том. Гос. ун-та. 2014. №379.с. 181-183.

Лечение ходьбой Техника здоровой ходьбы. Соловьёва Е.С.
<https://azbyka.ru/> православный сайт азбука жизни.

Пособия базовой серии «Методический инструментарий наставника»: «Аэроквантум тулжит».А.Фоменко,1019г. и рабочая программа педагогов дополнительного образования КГБУ ДО «Детский Технопарк Алтайского края «Кванториум».22 Скобелева Д.А., Пархоменко А.А.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности «Основам медицинских знаний» для учащихся 7,8 классов разработанной на основе положения ФГОС основного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ,от17.12.10.№ 1897).

В.Г.Волович. / С природой один на один .-М.: Воениздат,1989.-352с.

Учебник спасателя / С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов и др.: под общ.ред. Ю.Л. Воробьёва- 2-е изд., перераб. идоп.- Краснодар: «Сов.Кубань»,2002.с.82-252, с.279-290.

Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова ; ВПИ (филиал) ВолгГТУ, – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2,38 МБ). – Волжский, 2018. – Режим доступа: <http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул. экрана. ISBN 978-5-9948-3102-1

Программа базируется на основных нормативных документах:

Соответствует основным документам, регламентирующим реализацию дополнительных образовательных программ, а именно; Федеральному закону РФ.от 29 декабря 2012г.№ 273-ФЗ «Образовании в Российской Федерации» .

Указу Президента РФ от 7 мая 2012 г.№599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

Концепции развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Приказу Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. От 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»,

Приказу Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Направленность программы. Основное направление программы, физкультурно-оздоровительное с мероприятиями: в ходьбе, прогулках по терренкурам с подвижными играми и общефизическими упражнениями. Параллельно ведётся патриотическое отношение к Родине в изучении поисково-спасательных работ - формирования навыков поведения в экстремальных ситуациях, приёмов спасения пострадавших, оказания медицинской помощи с изучением применения современных цифровых технических средств, как БПЛА в поисково-спасательных работах.

Актуальность, новизна, отличительная особенность

Проблема воспитания и развития здорового ребёнка в современных условиях является как никогда актуальной. В рамках данной работы будет рассмотрена структура и содержание физкультурно-оздоровительной

программы, которая включает как теоретические, так и практические занятия.

Забота о воспитании развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Одной из основных задач физического воспитания подростков имеется использование разнообразных форм, одной из таких форм физкультурно-оздоровительной работы с учащимися на свежем воздухе является разработка маршрутов пеших прогулок в парковой зоне, прогулок по маршрутам «терренкурам».

В программе имеется специфический подход, обеспечивающий возможность обучения детей подросткового возраста с различным уровнем готовности к её освоению с малой двигательной деятельностью применением гармоничных нагрузок, в пеших прогулках по парку, в прогулках по «Терренкурам», походах выходного дня,

Уникальность и отличительна черта программы является в том, что пешие прогулки по определённым маршрутам, прогулки по терренкурам всесезонны, что позволяет добиться снижения заболеваемости, повысить уровень физического развития и подготовленности. В пеших прогулках применяются физические упражнения, подвижные игры, закаливания, познание природных и исторических сведений, в сочетании знаний и навыков необходимых для профессиональных качеств поисково-спасательных работ. Сюда включены: географическая и топографическая подготовка, ориентирование на местности, знания выживания в природной среде в непредвиденных ситуациях оказании первой помощи пострадавшим, знания и умения управления БПЛА, с его техническими данными. Ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития.

Цель: Основная цель заключается в создании условий формирования знаний, навыков укрепления здоровья и формировании позитивного отношения к активному образу жизни. Программ поможет подросткам избежать проблем, связанных с простудными заболеваниями, недостатком

движений и снижением общей физической. Совершенствование патриотического воспитания подростков, основанного на принципах взаимопомощи, брагородства, любви к людям и природе. Овладение цифровыми техническими средствами.

Задачи программы:

Образовательные: Формирование стремления к здоровому образу жизни, знакомство учащихся с основными правилами сбережения здоровья. Развитие интереса к деятельности сотрудников поисково-спасательных работ изучение и практические навыки географических, медицинских знаний, грамотному реагированию в случае чрезвычайных ситуациях.

Развивающие: укрепление здоровья. формирование дисциплины, самоорганизации, чувства гражданственности, патриотизма. Отработка приёмов обеспечения безопасности, теоретические и практические знания спасательного дела. Развитие, совершенствование физических качеств. Развитие коммуникативных качеств личности, внимания.

Воспитательные: Пропаганда и популяризация здорового образа жизни в своём поколении. Воспитание патриотизма, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу окружающих. Воспитание уважительного отношения к природе, стремление стать культурной развитой личностью в социальной адаптации.

Средства. Программа базируется на физкультурно-оздоровительных мероприятиях как: оздоровительная ходьба по тропам и пересечённой местности, уклонам рельефа, подвижные игры, прогулки по образовательным терренкурам. В зимний период можно заменять на упражнения умеренной ходьбы на лыжах. Применение на остановках, станциях тренировок общеразвивающих упражнений: на выносливость, гибкость, силу, ловкость также подвижные игры. применение естественных и искусственных препятствий , отработкой навыков пилотирования на БПЛА, поиска

пострадавших, оказания им первой доврачебной помощи, их транспортировка.

Объем программы: общий объём программы 34 часа.

Срок освоения программы - освоение программы обучающимися в течение 9 месяцев (с сентября по май)

Возрастная группа обучающихся 13-14 лет .

Уровень начальной подготовки: не требуется.

Численность обучающихся в группе: до 15 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу, в форме теоретических и практических занятий; 1 академический час – 40 минут,

Форма обучения – очная. Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий. При проведении занятий используются три формы работы: демонстрационная, фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога, групповая и командная работа, когда обучающиеся совместно выполняют практические задачи.

Планируемые результаты:

Знать:

Понимать значения понятия здорового образа жизни и основных его принципов, необходимые условия для занятия физическими упражнениями. иметь представление о строении человеческого тела и основных правил гигиены, комплексы физических упражнений в том числе гимнастики, знать характер влияния двигательной активности на организм, знать как улучшать самостоятельные занятия, знать природные условия влияющие на человека в сложных ситуациях и методы выхода из них, медицинскую доврачебную помощь, устройство квадрокоптеров их использование. .

Уметь: Заботиться о здоровье и безопасности своём и окружающих людей, самостоятельно подбирать и выполнять упражнения укрепления здоровья, уметь оказывать первую доврачебную помощь, иметь навыки

пребывания в природе, пользоваться современными цифровыми техническими средствами как БЛА.

Содержание программы первого года обучения.

Разделы физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Раздел. Вводная часть, ознакомление. Выявление исходных данных.

Вводное занятие (Т.Б), Ознакомление с местами занятий парковая зона, стадион, маршруты терренкуров. Выявление исходного уровня физической подготовленности и развития физических качеств обучающихся

Раздел. Основы ходьбы. Технология ходьбы. Подвижные игры.

Ознакомление с маршрутами пеших прогулок. их предназначением. Ознакомление с правилами ходьбы и безопасностью при ходьбе. Ходьба с соблюдением правильной осанки в среднем темпе 70-90 шагов в мин. в течении 10 минут по проселочной тропе далее. Подвижная игра **«Цепочка»**. Ходьба с соблюдением умения работы ног и рук в среднем темпе. Ходьба с соблюдением дыхания в ходьбе в среднем темпе 70-90 шагов в мин. Ходьба в темпе 70-90 шагов в мин в течении 15 минут. Подвижная игра **«Салки»**. Ходьба в темпе 70-90 шагов в мин в течении 20 минут. Подвижная игра. **«Рыбак и рыбка»** Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра в мяч **«Вышибалы»**

Раздел. Эстафеты. Интервальная ходьба с короткими ускорениями с применением ходьбы на лыжах.

Ходьба с чередованием ускорения темпа 70-90: 90-100 шагов в течении 15 минут. (Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение – скользящий переменный ход). Ходьба с чередованием ускорения темпа 70-90: 90-100 шагов в течении 15 минут.(Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение –ступающий шаг).Эстафеты **«Носильщики»**, **«Эстафета с обручами»**, **«Встречная эстафета с обручами»**. Ходьба 90-100 шагов в

течении 15 минут. Или умеренная ходьба на лыжах , чередование скользящего переменного и бесшажного хода). Эстафеты «Передал-садись», «Эстафета с обручами», «Перейди болото». Ходьба 90-100 шагов в в мин в течении 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение –скользящий переменный шаг) Эстафеты «Бег в мешках», «Воздушные кенгуру», «Пролезь через обручи».

Раздел. Ходьба с изменением высоты шага интервалами, с лёгкой трусцой с применением ходьбы на лыжах. Подвижные игры.

Ходьба с изменением высоты шага с темпом 90-100 шагов в минуту в течении 20 мин. (Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение –подъём лесинкой в горку). Общеразвивающие упражнения. Ходьба с изменением высоты шага 90-100 шагов в течении 20 мин.(Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение –подъём коньковым шагом в горку). Ходьба с поочерёдным бегом трусцой 20 минут. (Или умеренная ходьба на лыжах, упражнение –спуск с горки). Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Салки».

Раздел. Прогулки по образовательному терренкуру, по пересечённой местности. Ознакомление с местностью, историей района (6 часов).

Раздел. Ходьба с сочетанием прыжковых элементов.

Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием прыжков на месте (на двух ногах).в течении 25 минут.(Или умеренная ходьба на лыжах). Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием прыжков на месте (на двух ногах).в течении 25 минут (Или умеренная ходьба на лыжах) . Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием с прыжками через небольшие препятствия (канавы). в течении 25 минут(Или умеренная ходьба на лыжах).

Раздел. Ходьба с элементами метания предметов .

Ходьба 90-100 шагов в мин., по пересечённой местности течении 25 мин. с бросками мяча (легкого) на дальность и точность. Ходьба 90-100 шагов в

мин., по пересечённой местности течении 25 мин., с метанием копья, на дальность. Ходьба 90-100 шагов в мин., по пересечённой местности течении 25 мин., с метанием диска на дальность.

Раздел. Прогулка по терренкуру подкормка птиц, диких животных.(с применением квадрокоптера).

Раздел. Комплексное развитие с элементами гимнастики.(8 часов).
Эстафеты.

Ходьба с чередованием ускорения 90-100 ,100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке течении 25 мин. с гимнастическими упражнениями на равновесие остановке. Ходьба с чередованием ускорения 90-100 ,100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке в течении 25 мин. с акробатическими упражнениями (кувырки вперёд ,назад). Эстафеты «Передал-садись», «Эстафета с обручами», «Перейди болото».. Ходьба с чередованием ускорения 100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке течении 30 мин.,с упражнениями на координацию(ходьба по бровке, брёвнам). Ходьба с чередованием ускорения 100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке течении 30 мин.с упражнениями на ловкость.(с мячом).

Раздел. Закрепление и совершенствование.

Ходьба Пешая прогулка 100-120 шагов в мин., по пересечённой местности течении 30 мин. Общеразвивающие упражнения. Ходьба 100-120 шагов в течении мин.,по пересечённой местности в течении 35 мин. Ходьба 100-120 шагов в мин., по пересечённой местности течении 40 мин, с подвижными играми.

Раздел. Итоговый поход выходного дня.

Разделы необходимости использования БПЛА, навыков пребывания в природе и оказания первой доврачебной помощи первого года обучения.

Раздел .Назначение БПЛА

Назначение БПЛА, возможности. Виды, основы пользования. Сборка(БПЛА) пионер мини, изучаем устройство коптера, немного физики в примерах Загрузка программ и приложения «Геоскан». Настройка калибровка.

Раздел .Основы управления

Первые учебные полеты : «Взлет, посадка, тренируемся взлетать и плавно приземляться. Полеты по смартфону: «Удержание заданной высоты», тренируемся удерживать высоту на одном уровне, важная базовая практика, перемещение на квадрокоптере «В перед-Назад», «Влево-Вправо». «Точная посадка на удаленную площадку». Осмотр местности по маршруту на пионер МИНИ через смартфон. Перевязка-доставка предметов.

Раздел. Условия автономного существования в природе. Применение узлов. Необходимость разжигания костра в условиях автономного существования в природе. Виды костров. Снаряжение спасателя. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Раздел. Ориентирование в природных условиях.

Ориентирование по местным предметам – определение сторон горизонта. по расположению колец спиленного дерева, , по солнцу. Ориентирование по солнцу и часам, по звёздам (. Ориентирование по компасу .

Раздел. Укрытия в природе.

Естественные и искусственные укрытия. Летом: палатка, шалаш, землянка, использование крутого склона горы и т.д. Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.

Раздел. Подготовка по связи и передаче сигналов.

Сигналы оповещения (бедствия), в природных условиях при автономном существовании. Сигналы, с помощью костра Сигнал с помощью яркой ткани, выкладыванием веток на снегу сигнала SOS на открытой местности.

Раздел. Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка.

Состав походной аптечки. Наложение повязки при наружном кровотечении конечностей. Правила иммобилизации при переломах конечностей. Назначение и применение лекарств. Изготовление носилок из подручных материалов. Доврачебная помощь при травмах.

Раны – правила обработки ран. Правила наложения повязки на раны. Кровотечения. Способы остановки кровотечения. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь. Правила транспортировки пострадавшего.

Раздел. Состязание команд « Поиск, спасение пострадавших»

Целеполагание и планирование. Распределение ролей. Суть состязания: Распределение команд по 4 человека. Поиск пострадавшего (маячка)на природном ландшафте. Путь следования до пострадавшего (маяка по пересечённой местности. Тестовые задания при нахождении задания у маяка по оказанию первой мед. помощи. Возращение группы выполняя упражнения с препятствиями.

Тематический учебный план первого года обучения

№	Разделы первого года обучения оздоровительных мероприятий	Кол. часов	Разделы первого года обучения с изучением БПЛА и навыков пребывания в природе и оказания мед. Помощи.	Кол. часов
1	Вводная часть, ознакомление.		Назначение БПЛА	

2	Основы ходьбы. Технология ходьбы. Подвижные игры		Основы управления	
3	Эстафеты .Интервальная ходьба с короткими ускорениями.		Пилотирование с использованием Смартфона	
4	Ходьба с изменением высоты шага интервалами, с лёгкой трусцой с применением ходьбы на лыжах. Подвижные игры		Условия автономного существования в природе-	
5	Прогулки по образовательному терренкуру, по пересечённой местности. Ознакомление с местностью, историей района		Ориентирование в природных условиях.	
6	Ходьба с сочетанием прыжковых элементов.		Укрытия в природе, используемые в условиях автономного существования в природе	
7	Ходьба с элементами метания предметов.		Подготовка связи и передача сигналов.	
8	Прогулка по терренкуру подкормка птиц, диких животных.(с применение квадрокоптера).			
9	<i>Эстафеты. Комплексное развитие с элементами</i>		Основы медицинских знаний. Медицинская	

	<i>гимнастики.</i>		ПОДГОТОВКА	
10	Закрепление и совершенствование общефизическими упражнениями.			
11	Итоговое занятие (соревнование) по поиску и спасению пропавших. Награждение.			
	По разделам (часов)			
	Всего		34 часа	

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п занятия	Название темы	Кол. во часов
Вводная часть, ознакомление. Выявление исходных данных.(1 час)		
1	Вводное занятие (Т.Б), Ознакомление с программой «Спасателя». Назначение БПЛА, возможности. Виды, пользование. Ознакомление с местами занятий парковая зона, стадион, терренкуры.	1
Основы ходьбы. Технология ходьбы (4 часа). Подвижные игры		
2	Ознакомление с маршрутами пеших прогулок. их предназначением. <i>Устройство (БПЛА) Геоскан пионер Мини Назначение БПЛА, возможности. Виды, основы пользования.</i>	1
3	Ознакомление с правилами ходьбы и безопасностью при ходьбе. <i>Изучение в полевых условиях устройства БПЛА, его</i>	1

	<i>сборка .</i>	
4	<i>Ходьба с соблюдением правильной осанки в среднем темпе 70-90 шагов в мин. в течении 10 минут по проселочной тропе далее. Загрузка программы для калибровки приложения «Геоскан» в полевых условиях. Настройка, калибровка квадрокоптера пионер Мини.</i>	1
5	<i>Подвижная игра в мяч« Вышибалы» Общеразвивающие упражнения..Осмотр местности по маршруту на пионер МИНИ через смартфон</i>	1
Эстафеты. Интервальная ходьба с короткими ускорениями с применением ходьбы на лыжах (4 часов).		
6	<i>Ходьба с чередованием ускорения темпа 70-90: 90-100 шагов в течении 15 минут. (Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение –скользящий переменный ход) Подвижные игры в мяч.</i>	1
7	<i>Ходьба с чередованием ускорения темпа 70-90: 90-100 шагов в течении 15 минут.(Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение –ступающий шаг) Подвижные игры в мяч. Общеразвивающие упражнения.</i>	1
8	<i>Эстафеты «Носильщики», «Эстафета с обручами», «Встречная эстафета с обручами».Общеразвивающие упражнения Пилотирование со съёмками местности на пионер Мини.</i>	1
9	<i>Ходьба 90-100 шагов в течении 15 минут. Или умеренная ходьба на лыжах , чередование скользящего переменного и бесшажный хода. Повтор пилотирования по поиску маячков.</i>	1
Подвижные игры. Ходьба с изменением высоты шага интервалами, с лёгкой трусцой, или с применением ходьбы на лыжах (2 часа)		
10	<i>Ходьба с изменением высоты шага 90-100 шагов в течении 20 мин. Или умеренная ходьба на лыжах ,упражнение – подъём коньковым шагом в горку. Увязка предметов .Общеразвивающие упражнения.</i>	1
11	<i>Ходьба с поочерёдным бегом трусцой 20 минут. Или умеренная ходьба на лыжах, упражнение –спуск с горки Отработка навыков устройства костра</i>	1

Прогулки по образовательному терренкуру, по пересечённой местности. Ознакомление с местностью, историей района (1 ча).		
12	Ознакомление с прибрежной зоной водоёма реки Кулунды 2 км с использованием пионер Мини, общеразвивающие упражнения.	1
Ходьба с сочетанием прыжковых элементов (бчасов).		
13	<i>Режим движения спасателей. Привал и бивак.</i>	1
14	<i>Определение сторон горизонта.</i>	1
15	Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием с прыжками через небольшие препятствия (канавы). в течении 25 минут. Или умеренная ходьба на лыжах . <i>Ориентирование по солнцу, по солнцу и часам (по стрелкам).</i>	1
16	Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием с прыжками через небольшие препятствия (канавы). в течении 25 минут. Или умеренная ходьба на лыжах . <i>Ориентирование по компасу. Ориентирование по звёздам (по Полярной звезде).</i>	1
17	Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием с прыжками через небольшие препятствия (канавы). в течении 25 минут. Или умеренная ходьба на лыжах . <i>Ориентирование по природным предметам</i>	1
18	Ходьба 90-100 шагов в мин.. с чередованием с прыжками через небольшие препятствия (канавы). в течении 25 минут. Или умеренная ходьба на лыжах . <i>Естественные и искусственные укрытия. палатка, шалаш, землянка, использование крутого склона горы и т.д.</i>	1
Ходьба с элементами метания предметов (4часов)		
19	<i>Естественные и искусственные укрытия использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.</i>	1
20	<i>Сигналы оповещения (бедствия), в природных условиях при автономном существовании.</i>	1
21	<i>Сигналы, подаваемые с помощью костра днём дымом.</i>	1
22	<i>Сигналы, подаваемые ночью огнём.</i>	
23	<i>Сигнал с помощью яркой ткани; зеркала.</i>	
24	<i>Сигнал с помощью выкладывания веток на снегу сигнала SOS на открытой местности.</i>	1
Прогулка по терренкуру подкормка птиц, диких животных.(с		

применение квадрокоптера).(1 час)		
25	Прогулка по терренкуру подкормка птиц, диких животных в от населённого пункта на 2 км, с применением квадрокоптера.	1
Эстафеты. Комплексное развитие с элементами гимнастики.(3часа)		
26	Ходьба с чередованием ускорения 90-100 ,100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке течения 25 мин. с гимнастическими упражнениями на равновесие остановке. <i>Состав походной аптечки. Наложение повязки при кровотечении конечностей.</i>	1
27	Ходьба с чередованием ускорения 90-100 ,100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке течения 25 мин. с гимнастическими упражнениями на равновесие остановке. <i>Крепление аптечек к квадрокоптеру, доставка.</i>	1
28	Ходьба с чередованием ускорения 100-120 шагов в мин., по просёлочной дорожке течения 30 мин.,с упражнениями на координацию(ходьба по бровке,брёвнам). <i>Изготовление носилок из подручных материалов.). Правила транспортировки пострадавшего</i>	1
Закрепление и совершенствование .(7 часов)		
29	Ходьба Пешая прогулка 100-120 шагов в мин., по пересечённой местности течения 30 мин. <i>Общеразвивающие упражнения. Кровотечения. Виды кровотечений Способы остановки кровотечения.</i>	1
30	Ходьба 100-120 шагов в мин., по пересечённой местности течения 30 мин. <i>Общеразвивающие упражнения .</i>	1
31	Ходьба 100-120 шагов по пересечённой местности течения 30 мин.,с подвижными играми. <i>Способы остановки кровотечения.</i>	1
32	Ходьба 100-120 шагов в течении мин.,по пересечённой местности в течении 35 мин. <i>Виды переломов. Первая помощь при переломах</i>	1
33	Ходьба 100-120 шагов в мин., по пересечённой местности течения 35 мин. с подвижными играми. <i>Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь</i>	1

Итоговый поход выходного дня(1 час)		
34	Итоговый академический поход выходного дня по поиску и спасению пропавших. Пилотирование и(обнаружение объекта, выбор маршрута по карте Преодоление маршрута с препятствиями. Оказание первой медицинской помощи. доставка пострадавших. Нормативы. Награждение	1
	ИТОГО:	34