**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Учебно-тематический план**

**Блок I «Память»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | |
|  | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Символы ратной славы и воинские ритуалы** | | |
| 1.1 | В знамени – твоя честь, в оружии – слава. Государственные и военные символы Российской Федерации; | 1 |  |
| 1.2 | Воинские ритуалы. Военная присяга – клятва верности Родине. | 1 |  |
| 2 | **Дни воинской славы России** | | |
| 2.1 | Ратные подвиги прадедов: Ледовое побоище 1242 г., Куликовская битва 1380 г. | 1 |  |
| 2.2 | Бородинское сражение 1812 г. | 1 |  |
| 2.3 | Исторические вехи событий Вов: Битва под Москвой 1941 г., Сталинградская битва 1943 г., Курская битва 1943 г. | 1 |  |
| 2.4 | Блокада Ленинграда и её прорыв 1944 г. | 1 |  |
| 3 | **Героям Отечества забвения нет** | | |
| 3.1 | Героизм русских военачальников и офицеров (галерея великих людей). | 1 |  |
| 3.2 | Подвиги русских солдат (ратная слава). | 1 |  |
| 3.3 | Подвиг советского народа в годы Великой Отечественной войны. | 1 |  |
| 4 | **Есть такая профессия – Родину защищать** | | |
| 4.1 | Образование офицерского корпуса России. Честь мундира Российского офицера. | 1 |  |
| 4.2 | Кадеты – продолжение военных традиций отцов (взаимодействие с кадетским корпусом г. Канска). | 1 |  |
| 4.3 | Экскурсия в морской Кадетский корпус |  | 1 |
| 5 | **Достойные продолжатели традиций** | | |
| 5.1 | День защитника Отечества |  | 1 |
| 5.2 | Слава армии родной в день ее рождения! |  | 1 |
| 5.3 | Богатырская наша сила – сила духа и сила воли |  | 1 |
| 5.4 | Афганистан болит в моей душе |  | 1 |
| 5.5 | В жизни всегда есть место подвигу |  | 1 |
| 5.6 | Час памяти |  | 1 |
| 5.7 | Детство, опаленное войной |  | 1 |
| 5.8 | Дети войны города Канска |  | 1 |
| 5.9 | Канск в годы ВОВ |  | 1 |
| 5.10 | Акция милосердия «Внимание – ветеран!» |  | 1 |
| 5.11 | Акция милосердия «Мы помним, мы гордимся» |  | 1 |
| 5.12 | Мастер-класс «Подарок для ветерана» |  | 1 |
| 5.13 | Поклонимся великим тем годам… |  | 1 |
| 5.14 | Экскурсия «Я живу в Красноярском крае…» |  | 1 |
| 5.15 | Чтим великий день победы |  | 1 |
| 5.16 | Военно-патриотическая спортивная игра «Зарница» |  | 1 |
|  | **Итого: 28ч.** | **11** | **17** |

**Учебно-тематический план**

**Блок II «Защита»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | |
|  | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | | |
| 1.1 | Вводное занятие:  Инструктажи по ОТ и ТБ. | 1 |  |
| 2 | **Вооруженные силы Российской Федерации – основа обороны государства** | | |
| 2.1 | Военно-профессиональная ориентация | 1 |  |
| 2.2 | Экскурсия в военную часть |  | 1 |
| 3 | **Огневая подготовка.** | | |
| 3.1 | Стрельба из пневматической винтовки и пистолета |  | 1 |
| 3.2 | Разборка и сборка автомата; |  | 2 |
| 4 | **Общефизическая подготовка.** | | |
| 4.1 | Силовые упражнения |  | 1 |
| 4.2 | Упражнения на выносливость. |  | 1 |
| 4.3 | Упражнения на снарядах. |  | 1 |
| 5 | **Правовая подготовка** | | |
| 5.1 | Конституция РФ. Гражданские права и обязанности гражданина РФ. | 1 |  |
| 5.2 | Гражданское и уголовное право | 1 |  |
| 5.3 | ФЗ «О милиции» | 1 |  |
| 5.4 | Права и льготы военнослужащих | 1 |  |
| 5.5 | Закон о военной службе | 1 |  |
| 6 | **Медицинская подготовка** | | |
| 6.1 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи |  | 1 |
| 6.2 | Экстренная реанимационная помощь (внезапная остановка сердца и дыхания). |  | 1 |
| 7 | **Топография** | | |
| 7.1 | Топографическая и спортивная карта | 1 |  |
| 7.2 | Компас. Работа с компасом |  | 1 |
| 7.3 | Ориентирование в сложных ситуациях. |  | 2 |
| 8 | **Выживание человека в экстремальных ситуациях** | | |
| 8.1 | Факторы риска | 1 |  |
| 8.2 | Действия по выживанию | 1 |  |
| 8.3 | Факторы, обеспечивающие выживание | 1 |  |
| 9 | **Психологическая подготовка** | | |
| 9.1 | Чувства. Стресс. Саморегуляция поведения . | 1 |  |
| 9.2 | Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях. |  | 1 |
|  | **Итого 25ч** | **12** | **13** |

**Учебно-тематический план**

**БЛОКА III «Готов к труду и обороне»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | |
|  | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | | |
| 1.1 | Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. | 1 |  |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | | |
| 2.1 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг |  | 1 |
| 2.2 | Техника скользящего шага с палками, техника подъёмов и спусков с небольших склонов. Подъём «лесенкой». |  | 1 |
| 2.3 | Техника попеременного двушажного хода. Высокая и низкая стойка при спусках.  Повороты. Торможение |  | 1 |
| 2.4 | Попеременные ходы, одновременные ходы, коньковый ход. Высокая и низкая стойка при спусках, повороты, торможение |  | 1 |
| 3 | **Лёгкая атлетика.** | | |
| 3.1 | Освоение техники ходьбы и бега, развитие скоростных и координационных способностей. Короткая дистанция - бег «на скорость». |  | 1 |
| 3.2 | Совершенствование техники бега и развитие выносливости.  Понятие о темпе, длительности бега. |  | 2 |
| 3.3 | Совершенствование техники бега и развитие выносливости. |  | 1 |
| 3.4 | Освоение техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  | 1 |
| 3.5 | Совершенствование техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |  | 1 |
| 3.6 | Освоение техники метания и развитие силовых способностей. |  | 1 |
| 4 | **Гимнастика** | | |
| 4.1 | Освоение техники лазания и перелазания. Упражнения на освоение навыков равновесия. |  | 1 |
| 4.2 | Упражнения на гибкость, координацию, силу. |  | 1 |
| 4.3 | Техника висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. |  | 1 |
| 5 | **Плавание** | | |
| 5.1 | Техника плавания кроль на груди. |  | 2 |
| 5.2 | Техника плавания кроль на спине. |  | 2 |
| 5.3 | Техника плавания стилем брасс. |  | 2 |
| Сдача тестовых испытаний комплекса ГТО,согласно возрастной группы, участие в спортивных соревнованиях, спартакиадах, днях здоровья. | | | |