

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 125»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 14 от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Школа № 125»  
А.А. Обухов  
27.08.2020г. №267-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
«Боец»

Физкультурно-оздоровительной направленности

Составитель:  
Катков Андрей Юрьевич,  
педагог-организатор ОБЖ

г. Нижний Новгород  
2020 год

## Пояснительная записка

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Боец» является программой социально-педагогической направленности.**

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

**Актуальность программы** состоит в том, что жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. В работе нашей школы одной из главных задач является воспитание подрастающего поколения. Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности.

**Новизна программы** заключается в том, что сегодня повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины и образовательном учреждении до данного момента нет отдельного направления.

Конечный результат деятельности военно-патриотического объединения – сформированный опыт служения Отечеству, основанный на чувстве Родины, проявлениях деятельной любви к ней и готовности в случае необходимости беззаветно ее созидать и защищать.

### **Педагогическая целесообразность**

Данный курс имеет военно-профессиональную ориентацию – он является элементом научно-обоснованных организационных и психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование психологической готовности к овладению военно-учетными специальностями, призыву на военную службу. Военно-профессиональная ориентация является важным элементом обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе и их военно-патриотического воспитания.

**Цель программы** – обеспечение военно-патриотического воспитания обучающихся.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- изучить основы ведения боевых действий и обязанности солдата в бою, уметь выполнять действия солдата в различных видах боя;
- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его сбережения и хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- получить знания о действиях при выполнении приемов и правил стрельбы из автомата и метании ручных гранат и практически выполнить стрельбу из автомата боевыми патронами;
- уметь ориентироваться на местности различными способами и определять расстояния;

- твердо знать порядок и правила оказания первой медицинской помощи, уметь правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- знать обязанности солдата перед построением и в строю, уметь четко и правильно выполнять строевые приемы и действия, как без оружия, так и с оружием;

#### **Развивающие:**

- освоить и совершенствовать дисциплины общей и специальной физической подготовки;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у молодых людей патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;
- воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

#### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что внимание уделяется не только историческим сведениям, но и современному военно-патриотическому состоянию. Также отличительной особенностью является то, что программа рассчитана не только на юношей, но и на девушек.

#### **Сроки реализации и возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа кружка «Боец» для детей 12-14 лет рассчитана на один год, 38 часов, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

**Знать:** требования воинской дисциплины, обязанности солдата, дневального, обязанности солдата перед построением и в строю, назначение, боевые свойства, общее устройство винтовки ИЖ -38, правила стрельбы из стрелкового оружия, порядок проведения стрельб и требования безопасности при стрельбе. Обязанности солдата в бою, организацию мотострелкового отделения и основы боевых действий. Историю развития оружия массового поражения, сигналы оповещения ГО. Содержания и порядок выполнения приемов армейского рукопашного боя, приемы самостраховки. Признаки, указывающие на изменение погоды, сигналы бедствия, разновидности костров, способы приготовления и хранения продуктов питания. Правила наложения стерильных повязок, что такое раны и их классификация, правила выполнения процедур по уходу за ранеными.

**Уметь:** обращаться к старшим (начальнику), действовать при выполнении приказаний и отдавании воинского приветствия, соблюдать воинскую вежливость. Правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Выполнять воинское приветствие. Готовить оружие и боеприпасы к стрельбе, вести меткий огонь из пневматической винтовки. Правильно передвигаться на поле боя. Пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты. Выполнять предусмотренные программой упражнения, приемы армейского рукопашного боя.

Оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, отморожении, утомлении, отравлении.

Способами определения результативности являются контрольные вопросы, тестирования, беседы.

### **Формы подведения итогов**

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

Одной из форм подведения итогов является результативность участия в конкурсах:

«Оборонно-спортивное многоборье»,

«Зарница»,

«Армейском полиатлон»,

«Автозаводская волна»

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Вводное занятие, требование безопасности	1		
2.	Организация отделения	1		
3.	Вооружение и боевая техника	1		
4.	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1		
5.	Строевая подготовка	1		1
6.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1		
7.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1		

8.	Тактическая подготовка	1		1
9.	Средства индивидуальной защиты	1		
10.	ПС и НР в чрезвычайной ситуации	1		
11.	Физическая подготовка	1		
12.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	1		
13.	Основы медицинских знаний и здорового образа	1		
14.	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1		
15.	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1		
16.	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1		
17.	Основы здорового образа жизни	1		
18.	Здоровый образ жизни	1		
19.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1		
20.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1		
21.	Вредные привычки и их влияние на здоровье школьника. Профилактика вредных привычек.	1		
22.	Основы военной службы			
23.	Вооруженные силы РФ – защитник нашего Отечества	1		
24.	История создания вооруженных сил РФ	1		
25.	История их создания и предназначение вооруженных сил.	1		
26.	Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск.	1		
27.	Рукопашный бой	1		1
28.	Рукопашный бой	1		1
29.	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1		
30.	Памяти поклонений – дни воинской славы России	1		
31.	Дружба, воинское товарищество –	1		

	основа боевой готовности частей и подразделений			
32.	Символы воинской чести	1		
33.	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	1		
34.	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	1		
35.	Огневая подготовка	1		1
36.	Огневая подготовка	1		1
37.	Огневая подготовка. Аттестация обучающихся	1		1
38.	Резервный урок	1		

## Содержание программы ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Гимнастика.

Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса вольных упражнений, положений наскока и соскока со снаряда и действий у снарядов, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), с тяжестями. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через козла в длину; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями и в лазанье по канату (шесту). Совершенствование ранее изученных упражнений на перекладине, брусьях, с тяжестями и в лазанье.

-Рукопашный бой.

Изготовки к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке. Приемы самостраховки. Приемы нападения и защиты с автоматом (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). Приемы нападения и защиты без оружия автоматом (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). Защита при уколе штыком с уходом влево (вправо).

-Преодоление препятствий.

Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

Разучивание приемов и действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

Тренировки в выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий и метании гранаты Ф-1 на дальность.

-Ускоренное передвижение.

Начальное обучение технике бега. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега по пересеченной местности.

Тренировка в беге на короткие (100 м) и средние (1 км) дистанции.  
-Комплексные занятия.

Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук упоре на брусьях; в прыжках – прыжок через козла в длину; на силовых тренажерах; с тяжестями; в лазанье.  
Тренировка в беге на 100 м и 1 км.

Проверка по упражнениям физической подготовки: марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км; метание гранат Ф-1 на дальность; приемы рукопашного боя с автоматом; передвижение на поле боя.

Общая физическая подготовка: выполнение упражнений на гимнастических снарядах, с тяжестями, тренировка в беге на короткие и средние дистанции.

Игровые упражнения, способствующие развитию БЫСТРОТЫ

Игровые упражнения, способствующие развитию СИЛЫ

Игровые упражнения, способствующие развитию ЛОВКОСТИ

Игровые упражнения, способствующие развитию ГИБКОСТИ

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые приемы и движение без оружия.

-Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.

-Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)».

-Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг.

-Повороты в движении.

-Отдание воинской чести на месте и в движении.

-Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.

-Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

-Строевые приемы и движение с оружием.

-Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте.

-Повороты и движение с оружием. Отдание воинской чести с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.

ОРУЖЕЙНОЕ ДЕЛО

-познакомить каждого курсанта с боевыми свойствами и устройством пневматического оружия, стрелкового оружия. России и боеприпасов к нему, а также ручных гранат и специальных средств;

-научить подготавливать оружие к стрельбе, выполнять приемы и правила стрельбы из него по неподвижным и движущимся целям, чистить и смазывать оружие, измерять расстояние до местных предметов с помощью угловых величин;

-ознакомить курсантов со специальными средствами полицейского назначения и средствами индивидуальной защиты;

-дать навыки дуэльной стрельбы в усложненных условиях с использованием пневматического оружия;

-научить вести огонь из автомата (пистолета) боевыми патронами по условию начального упражнения

## ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Оказание первой медицинской помощи.

-Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.

-Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности. Первая медицинская помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей.

-Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.

-Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током.

-Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих и правила пользования ими.

-Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования.

### **Методическое обеспечение программы**

На протяжении обучения необходимо проигрывать все ситуации, вводить приемы ролевой игры. Программа обеспечена методическими разработками военно-патриотических игр, бесед, конкурсов.

### **Список использованной литературы**

1. Конституция РФ
2. Конвенция «О правах ребенка»
3. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями /Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСАФ СССР, Москва 1986.
4. Ижевский П.В., Иванова Н.В. «Основы жизнедеятельности» - М.: Просвещение, 2006
5. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни – М.: Просвещение, 2005



6. Смирнов В.В. Армия государства Российского и защита Отечества – М.: Просвещение, 2004
7. Круглов А.В. Герои России. – М.: АСТ, 2006
8. Аванесов Н.Ю., Хайдарова С.Х. Военно-патриотическое воспитание школьников. Ташкент, 1988.
9. Брысин П.М. Урок начальной военной подготовки. М., 1977.

**Литература для обучающихся:**

1. Учебное пособие «Гражданином быть обязан» / М.: Москва, 2009г.
2. Власов А.А. Турист, М., Физкультура и спорт;
3. Бубнов А.В., Бубнов Б.А. Атлас добровольного спасателя/ М.: «Просвещение», 2012г.