



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1358**

Направление деятельности дополнительного образования:  
Физкультурно-спортивное

**Программа обучения**

**Юный защитник Отечества (начальная военная подготовка)**

Автор  
(автор-составитель):  
педагог  
дополнительного  
образования  
Кочетков Алексей  
Александрович

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 7-11 лет

Программа принята  
педагогическим  
советом  
ГБОУ Гимназии №1358  
протокол №1  
от 29.08.2016

Москва - 2016

---

**Пояснительная записка**

Известно, что формирование понятий и представлений возможно уже в шесть-семь лет. Поэтому неслучайно, что программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Этот возраст, характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлена такими возрастными особенностями, как доверчивость, подражательность, высокая познавательная активность, эмоциональность. Именно в этом возрасте возникают большие возможности для развития у детей чувства патриотизма, любви и преданности своей Родине.

Патриотизм заключается не только любовь к Родине, народу. В первую очередь нужно показать воспитаннику, что он является главным звеном своей семьи. С этой первой ступени и начинается становления такого мощного фундамента как ПАТРИОТИЗМ.

-откуда я родом

-моя семья, традиции семьи

-что обозначает мое имя (фамилия)

## **Программа включает**

**Строевая подготовка**

**Тактическая подготовка**

**Огневая подготовка**

**Медицинская подготовка**

**Физическая подготовка**

**Прикладная подготовка**

## Планирование

№пп	тема	теория	практика
1	<b><i>Строевая подготовка:</i></b> - Строевая стойка. Повороты на месте. - Движение походным и строевым шагом.	2	22
2	<b><i>Огневая подготовка:</i></b> - техника безопасности -разборка, сборка АК-74 - стрельба из пневматической винтовки	2	20
3	<b><i>Тактическая подготовка:</i></b> - тактика нападения в составе подразделения - тактика обороны в составе подразделения	3	10
4	<b><i>Медицинская подготовка:</i></b> - строение человека - оказание первой помощи	3	7
5	<b><i>Физическая подготовка:</i></b> - кроссовая подготовка -упражнения с отягощениями	2	35
6	<b><i>Прикладная подготовка:</i></b> - техника безопасности - приемы самообороны - комплексы рукопашного боя - самостраховка при выполнении приемов	4	15
7	<b><i>Боксерские поединки:</i></b>	3	10

	- техника безопасности - техника ударов - техника защиты - техника перемещений		
<b>8</b>	<b><i>Спортивные игры:</i></b> - футбол - баскетбол - хоккей с мячом	<b>3</b>	<b>15</b>
	<b><i>Общее:</i></b>	<b>22</b>	<b>134</b>
	<b><i>Всего:</i></b>		<b>156</b>

## **Содержание занятий**

### **1. Строевая подготовка**

-Строй и его элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» в составе подразделения. Строевая стойка. Повороты на месте.

-Движение походным и строевым шагом. Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия. Расчет по порядку, на первый-второй. Перестроения из одной шеренги в две, три.

-Строй отделения и взвода. Прохождение торжественным маршем, с песней.

### **2. Тактическая подготовка**

-Походный и боевой порядок.

- Действие солдата в наступлении.

-Способы передвижения на поле боя, преодоление заграждений и препятствий. Самоокапывание.

-Выбор места для наблюдения и его оборудование.

-Действия солдата в обороне

### **3. Огневая подготовка**

-Техника безопасности при проведении стрельб

-Приемы и способы стрельбы, изготовка, дыхание.

#### Типичные ошибки при стрельбе:

*Изготовка* ( неоднобразная установка приклада в плечо, частое смещение локтей, широкое расположение локтей нарушает устойчивость винтовки, узкое положение сжимает грудную клетку, стесняет дыхание, а также ухудшается кучность стрельбы, при сильном поджимании правым плечом приклада в момент спуска курка, или чрезмерном прижатии щеки к прикладу- ведет к отклонению пули влево. Необходимо лечь ровно не нужно поворачивать винтовку или поднимать ее за счет мышечных усилий. Также на кучность стрельбы влияет, если стрелок при спуске курка отнимает щеку (подбородок) от приклада и поэтому теряет линию прицеливания. Винтовка должна лежать не на пальцах левой руки , а на ее ладони так, чтобы ладонь была повернута четырьмя пальцами вправо. При этом большой палец должен быть слева. Положение туловища при изготовке к стрельбе лежа должно быть свободное, без малейшего напряжения и без перегиба в пояснице.

*Дыхание:* при нажиме на спусковой крючок необходимо затаить дыхание.

Не выполнять выстрел на вдохе, это ведет к общему напряжению стрелка.

Необходимо набрать в себя воздух и выдохнув его почти весь, затаить дыхание и лишь тогда нажимать на крючок.

-Установка прицела, прицеливание, спуск курка

*Прицеливание:* удаление глаза стрелка от прицела должно быть постоянным, оно зависит от телосложения. Удаление глаза при стрельбе с открытым прицелом от прорези прицела должно быть примерно 25-30 см.

*Спуск курка:* нажимать на спусковой крючок необходимо первым суставом указательного пальца. Нажим должен быть плавным.

-Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 4-5м.

-Материальная часть автомата Калашникова

-Последовательность неполной разборки и сборки АК-74

#### **4. Медицинская подготовка**

-Оказание первой медицинской помощи при царапинах, мелких кровотечениях

-Наложение повязки на рану

-Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях (прикладывание «холода» к месту ушиба)

-Оказание медицинской помощи при укусах насекомых

Приобретение воспитанником начальных знаний по оказанию первой медицинской помощи при царапинах и мелких кровотечениях необходимо: обработка раневой поверхности 3% раствором перекиси водорода для очищения раны и остановки капиллярного кровотечения. С последующей обработкой спиртового раствора брильянтового зеленого или наложение бактерицидного пластыря. При небольших кровотечениях накладывается давящая повязка.

При ушибе или не большом растяжении на место ушиба необходимо приложить «холод» (смоченная холодной водой ткань, лед, снег или замороженные продукты необходимо завернуть в ткань) время наложения 10-15 минут.

Перед выходом в лес или поход обработать поверхность одежды и открытые участки тела средством от укусов.

При укусах насекомых необходимо: обработать место укусов мазью от укусов, приложить холодное для снятия зуда, стараться не расчесывать.

#### **5. Прикладная физическая подготовка**

-Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей

-Преодоление полосы препятствий

-Способы страховки и самостраховки при падении на спину из положения упор присев.

-Изучение комплекса рукопашного боя на восемь счетов без оружия и с оружием.

### ***Комплекс рукопашного боя без оружия:***

1. и.п. строевая стойка
2. шагом правой назад принять боевую стойку
3. выполнить левой рукой верхний блок, правой нанести прямой удар в голову
4. нанести правой ногой прямой удар в область живота и вернуться в боевую стойку
5. с шагом правой ноги повернуться влево, одновременно выполнить отбив левой рукой
6. с шагом правой ноги нанести удар ребром ладони правой руки в область шеи
7. правой ногой выполнить удар в сторону
8. и.п.

### ***Комплекс рукопашного боя с оружием:***

и.п. строевая стойка (оружие в левой руке за цевье автомата)

1. с шагом правой назад принять изготовку к бою
2. выполнить отбив штыком - ножом наружу, нанести укол с выпадом вперед
3. нанести удар прикладом назад в область головы
4. выполнить нижний блок прикладом
5. на левом носке повернуться влево и выполнить отбив магазином вниз
6. с шагом левой ноги нанести удар магазином в область туловища
7. с шагом правой выполнить рубящий удар
8. и.п.

-Изучение стоек, перемещений, положения рук в боксе

Левосторонняя стойка- применяется боксерами- левшами. Боксер поворачивается к сопернику левой стороной тела. При этом левую ногу ставит впереди всей ступней на опору. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо, при этом опирается на опору только носком. Стопы ног параллельны. Вес тела равномерно распределен на обеих, несколько согнутых

в коленях, ногах. Туловище несколько наклонено вперед. Левая согнутая рука вынесена перед туловищем боксера. При этом локоть опущен, левый кулак находится на уровне плечевого сустава. согнутая рука располагается перед грудью боксера. Локоть опущен, правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь. Правосторонняя стойка- используется боксерами-правшами. Боксер поворачивается к сопернику правой стороной тела. При этом правая нога ставится впереди, левая- сзади.

Фронтальная стойка- применяется при решении тактических задач в ближнем бою. Боксер поворачивается немного к сопернику либо левой, либо правой стороной тела. Такое положение удобно для перемещений в любую сторону и быстрого перехода в право- или левостороннюю стойку по ходу поединка.

Перемещение шагом- *обычный шаг* (применяется в том случае, когда расстояние до соперника более 3х шагов). Основной шаг по рингу- *приставной шаг* (перенос ног осуществляется вблизи опоры и перемещение носит «скользящий» характер.

Виды ударов- прямой удар правой, левой, удар правой, левой боковой, удар снизу правой, левой в голову туловище.

Защита в боксе- важнейший раздел подготовки боксера. Защита используется для того, чтобы:

1. надежно защищать уязвимые места тела
2. выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

Защита руками- эффективна при ведении боя в высоком темпе и на ближнем расстоянии.

-*блок*- это встречные воздействия предплечьем или кистью

-*подставка*-это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела(предплечьем, плеча, кисти)

-*отбив*-это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.



Защита туловищем- достоинство защиты в том, что руки спортсмена свободны, для проведения быстрой атаки.

*уклон-* это уклонение от удара без изменения места. При этом голова защищающего боксера находится либо на уровне ударяющей руки соперника, либо выше ее.

*нырок-* уклонение от удара с движением боксера вниз (вниз- в сторону) под ударяющую руку без изменения места.

Защита с помощью ног- с помощью этого способа увеличивается надежность оборонительных средств.

*отход-* это изменение места расположение боксера с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта.

- Изучение техники захватов рычагов и освобождение от них.

Значение захватов и освобождение от них очень важно, так как не каждый ребенок обладает достаточной силой и смелостью дать отпор сверстнику или более старшему ученику в конфликтной ситуации. Но знания техники выполнения захвата или применения рычага в самообороне, можно провести противника в позицию, в которой он будет уже не опасен.

\*воздействие в направлении тыльной стороны кисти

\*в направлении ладони

\* в направлении ладони, но пясть с областью большого пальца оттягивается назад

- Знание приемов самообороны от удара рукой, ножа снизу, сверху.

\*При выполнении удара по лицу, защищающийся парирует удар с внутренней стороны локтя своей левой рукой – в районе предплечья и захватывает рукав противника с внутренней стороны и тянет атакующего вправо - вперед. Одновременно с парированием удара защищающийся наносит удар ребром правой руки по левой стороне шеи атакующего, поворачиваясь на правом носке в левую сторону нагибая противника вниз- влево- вперед, где происходит бросок.

\*Нападающий замахивается ножом сверху, защищающий на шаге левой ногой блокирует правую руку ближе к запястью атакующего. Вторую рукой взять в замок левое запястье и шагая вперед тянуть руку атакующего назад – вниз.

*В результате выполнения разработанной нами программы школьники должны овладеть теоретическими знаниями в области:*

- воинских званий сухопутных войск
- средств индивидуальной защиты
- материальной части автомата Калашникова
- ориентирование на местности по местным предметам
- необходимость личной гигиены
- роль утренней гимнастики в режиме дня

### ***Комплекс рукопашного боя без оружия:***

1. и.п. строевая стойка
2. шагом правой назад принять боевую стойку
3. выполнить левой рукой верхний блок, правой нанести прямой удар в голову
4. нанести правой ногой прямой удар в область живота и вернуться в боевую стойку
5. с шагом правой ноги повернуться влево, одновременно выполнить отбив левой рукой
6. с шагом правой ноги нанести удар ребром ладони правой руки в область шеи
7. правой ногой выполнить удар в сторону
8. и.п.

### ***Комплекс рукопашного боя с оружием:***

и.п. строевая стойка (оружие в левой руке за цевье автомата)

1. с шагом правой назад принять изготовку к бою
2. выполнить отбив штыком - ножом наружу, нанести укол с выпадом вперед
3. нанести удар прикладом назад в область головы
4. выполнить нижний блок прикладом
5. на левом носке повернуться влево и выполнить отбив магазином вниз

6. с шагом левой ноги нанести удар магазином в область туловища
7. с шагом правой выполнить рубящий удар
8. и.п.

**Воспитанник должен уметь выполнять:**

1. одиночные строевые приемы и в составе подразделения
2. способы передвижения на поле боя
3. одевать противогаз
4. выполнять разборку, сборку АК-74
5. ориентироваться на местности по местным предметам
6. оказывать первую медицинскую помощь при царапинах, мелких кровотечениях:
  - наложить повязку на рану
  - оказать первую медицинскую помощь при ушибах, растяжениях (прикладывание «холода» к месту ушиба)
7. комплексы рукопашного боя без оружия и с оружием на 8 счетов

**Список литературы:**

1. *Божович Л.И.* Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1968
2. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок школьников. М., 1991
3. *Гавриков А., Масюков Ю.:* Боевое Дзюдо. Триа «Лэтра» 1991. – 138 с.
4. *Гридин В.О., Арсентьев А.С,* Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации, изд. №5/7691, 14.01.94 г.,- 526 с.
5. *Ивашкина Н.А.* Патриотическое воспитание в начальной школе. М., 2007
6. *Из опыта работы ВПСК «Родина» СЗОУО г. Москвы* Программа /Приложение/
7. *Из опыта работы школы № 108 г. Красноярска* Воспитание гражданина-патриота. Ж-л «Начальная школа» № 10, 2008

8. *Из опыта работы школы № 566 ЮОУО г. Москвы* Гражданско-патриотическое воспитание в нашей школе. Ж-л «Начальная школа» № 4, 2002
9. *Коростелев Н.Б.* Воспитание здорового школьника. М., 1986
10. *Латчук В.Н., Марков В.В., Вангородский С.Н.* Основы безопасности жизнедеятельности, 10 кл., 7-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2006. – 363с.