

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества  
пгт Кильмезь Кировской области

Рассмотрено на заседании  
Методического совета МКОУ ДО  
ДДТ пгт Кильмезь  
Протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ДО ДДТ пгт  
Кильмезь  
Г.П. Рухляева  
«2» сентября 2019 г.  
Пр. № 11



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ПАТРИОТЫ ОТЕЧЕСТВА»**  
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Сальников Олег Анатольевич

Кильмезь, 2019

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность.** Воспитание детей и молодёжи в современном российском обществе осуществляется в условиях экономического и политического реформирования, в ходе которого существенно изменилось положение подрастающего поколения, молодёжных объединений и организаций, средств массовой информации, силовых структур. В связи с этим назрела необходимость формировать у граждан, и прежде всего у подрастающего поколения высоких нравственных, морально-психологических и этических качеств, среди которых важное значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите.

Только разносторонне подготовленный человек в состоянии преодолеть все жизненные невзгоды, найти правильные решения в самых сложных жизненных ситуациях, поэтому одним из основных направлений в работе педагога должно стать воспитание убеждения, что важнейшим богатством человеческой жизни является здоровье как физическое, так и нравственное.

В этом направлении работает военно-патриотический клуб «Пересвет», созданный в 2006 году на базе Дома детского творчества.

В целях военно-патриотического воспитания подростков, их приобщения к физической культуре, здоровому образу жизни, изучения основ военного дела создана программа «Патриоты Отечества».

**Возраст обучающихся.** Программа рекомендована для детей и подростков 9-17 лет, рассчитана на три года обучения.

**Режим занятий.** Воспитанники первого и второго года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), воспитанники третьего и последующих лет обучения – 3 раза в неделю по 2 часа в день (216 часов в год)

### **Задачи**

#### Образовательные:

- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для службы в армии;
- Обучение основам рукопашного боя, огневой и тактической подготовке

#### Развивающие:

- Развивать силу, выносливость, ловкость, быстроту;
- Развивать морально-волевые качества, содействовать формированию характера

### Воспитательные

- воспитывать активную гражданскую позицию, личную ответственность за свою семью, безопасность Отечества;

- содействовать воспитанию патриотизма, бережного отношения к героическому прошлому народа;

- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;

### Оздоровительные

- Добиваться высокой физической закалки, способность каждого курсанта активно действовать при любых погодных условиях и физических нагрузках

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел программы	Общее кол-во часов	Теор.	Прак.	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
2	Общая физическая подготовка	40	2	38	Тестирование основных физических качеств
3	Народные казацкие игры	18		18	
4	Основы рукопашного боя	10	2	8	Выступление в группах, районных и областных соревнованиях по РБ.
5	Акробатика	18	4	14	
6	Строевая подготовка	16	2	14	Теоретические и практические тесты по теме
7	Военная топография	16	4	12	
8	Медицинская подготовка	12	6	6	опрос
9	Посещение комнаты боевой славы в районном	2	2		

	краеведческом музее				
10	Участие в уроках мужества, тематических вечерах, параде Победы	2	2		
11	Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками боевых действий. Знакомство с книгой памяти.				
12	Участие членов клуба в военно-патриотической игре «Зарница»				
Итого		144	32	112	

### **Содержание 1 года обучения**

1. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты. Кросс, беговые упражнения (челночный бег, барьерный бег, ускорения). Прыжки. Метания. Упражнения с отягчениями.
2. Народные и казацкие игры. Стенка на стенку. Американский футбол. Подвижные игры. Казацкие игры.
3. Акробатика. Кувырки. Стойки. Равновесие. Растяжка.
4. Строевая подготовка. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Повороты на месте и в движении. Перестроения. Движение в шеренге и в колонне.
5. Основы рукопашного боя. Борьба на коленках. Борьба Сумо. Техника выполнения приёмов. Показательные выступления.
6. Медицинская подготовка. Медицинская аптечка. Транспортировка пострадавшего. Оказания ПМП при переломах, ожогах, утоплении, тепловом и солнечном ударе, поражении электрическим током.
7. Военная топография. Изучение топонимов. Определение сторон горизонта по компасу и по небесным светилам. Движение по азимуту, движение по карте.
8. Посещение комнаты боевой славы в районном краеведческом музее. Экскурсии в музей.
9. Участие в уроках мужества, тематических вечерах, посвящённых календарным и юбилейным датам патриотической направленности.
10. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны. Знакомство с книгой памяти.

11.Участие членов клуба в военно-патриотической игре «Зарница»,  
Участие в районных, областных и межрегиональных соревнованиях по рукопашному бою и армейскому рукопашному бою.

### **Требования к знаниям и умениям первого года обучения**

#### Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения приёмов рукопашного боя, правила соревнований по рукопашному бою;
- состав медицинской аптечки;
- правила оказания доврачебной помощи при переломах, ожогах, утоплении, тепловом и солнечном ударе, Поражении электрическим током;
- топографические знаки;
- имена земляков – Героев Советского Союза

#### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять двигательные действия по общефизическим качествам;
- выполнять строевые команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», повороты направо, налево, кругом. Перестроения из одной шеренги в две и обратно;
- читать карту, выполнять движения по азимуту, определять стороны горизонта;

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Общее кол-во часов	Теор.	Прак.	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
2	Общая физическая подготовка	26	2	24	Тестирование основных физических качеств  Выступление в группах, районных и областных соревнованиях по РБ.
3	Народные казацкие игры	8		8	
4	Основы рукопашного боя	30	4	26	
5	Акробатика	18	2	16	

6	Строевая подготовка	6		6	Теоретические и практические тесты по теме
7	Военная топография	16	6	10	
8	Медицинская подготовка	8	4	4	опрос
9	Основы огневой подготовки	12	6	6	опрос
10	Здоровый образ жизни	4	4		опрос
11	Участие в уроках мужества, тематических вечерах, параде Победы	2	2		
12	Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками боевых действий. Знакомство с книгой памяти.				
13	Участие членов клуба в районных соревнованиях и мероприятиях				
Итого		144	38	106	

#### Содержание 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты. Кросс, беговые упражнения (челночный бег, барьерный бег, ускорения). Прыжки. Метания. Упражнения с отягачениями.
2. Народные и казацкие игры. Американский футбол. Подвижные игры. Казацкие игры «Сними шапку», «Стенка на стенку», «Нераздельные пары».
3. Акробатика. Кувырки. Стойки. Равновесие. Перевороты. Растяжка. Прыжки через козла.
4. Строевая подготовка. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Движение в шеренге и колонне.
5. Основы рукопашного боя. Техника выполнения приёмов. Броски. Показательные выступления.
6. Медицинская подготовка. Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, виды повязок). Виды кровотечений, способы их остановки. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран, промывание желудка.
7. Военная топография. Движение по азимуту, движение по карте. Ориентирование на местности без карты. Способы определения точек стояния на карте.
8. Основы огневой подготовки. Устройство и порядок применения стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и

боеприпасами, устройство АКМ, строевые упражнения с АКМ, упражнения для стрельбы из АКМ.

9. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Режим дня. Режим питания.
10. Участие в уроках мужества, тематических вечерах, посвящённых календарным и юбилейным датам патриотической направленности.
11. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками боевых действий.
12. Участие членов клуба в военно-патриотической игре «Зарница», Участие в районных, областных и межрегиональных соревнованиях по рукопашному бою.

### **Требования к знаниям и умениям второго года обучения**

Обучающиеся должны знать:

- правила оказания доврачебной помощи при переломах и кровотечениях;
- устройство АКМ, меры безопасности при обращении с оружием;

Обучающиеся должны уметь:

- держать строй в движении;
- выполнять перевороты и опорный прыжок;
- выполнять броски и стойки
- обрабатывать раны, накладывать ватно-марлевые повязки, жгуты;
- ориентироваться на местности без карты, определять точки стояния на карте
- выполнять строевые упражнения с АКМ, упражнения для стрельбы из АКМ.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Общее кол-во часов	Теор.	Прак.	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
2	Общая физическая подготовка	48	4	44	Тестирование основных физических качеств
3	Оружие российской армии	4		4	

4	Основы рукопашного боя	58	4	52	Выступление в группах, районных и областных соревнованиях по РБ.
5	Тактическая подготовка	10	2	8	
6	Строевая подготовка	20	2	18	Теоретические и практические тесты по теме
7	Военная топография	12	6	6	
8	Медицинская подготовка	8	4	4	опрос
9	Основы огневой подготовки	12	6	6	опрос
10	Здоровый образ жизни	4	4		опрос
11	Участие в уроках мужества, тематических вечерах, параде Победы	4	4		
12	Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками боевых действий. Знакомство с книгой памяти.	4	4		
13	Участие членов клуба в районных соревнованиях и мероприятиях	32		32	
14	Полевые выходы и походы	8		8	
Итого		216	44	172	

### Содержание 3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Оружие российской армии. История создания автомата Калашникова. Т-34 – танк армии-победителя.
3. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на физические возможности организма.
4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты. Кросс, беговые упражнения. Марш-броски. Прыжки. Метания. Упражнения с отягощениями.



5. Строевая подготовка. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Движения в шеренге и колонне. Движение по квадрату. Отработка длины и частоты шага. Движение коробочкой.
6. Тактическая подготовка. Основы общевойскового боя.
7. Основы рукопашного боя. Отработка ударов руками и ногами. Броски. Подсечки. Борьба в партере.
8. Медицинская подготовка. Закрепление навыков оказания первой доврачебной помощи. Алгоритм действий.
9. Военная топография. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Способы измерения расстояния на местности и карте. Самостоятельное составление простейших карт.
10. Посещение комнаты боевой славы в районном краеведческом музее.
11. Участие в уроках мужества, тематических вечерах, посвящённых календарным и юбилейным датам патриотической направленности.
12. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками боевых действий.
13. Участие членов клуба в военно-патриотической игре «Зарница». Участие в районных, областных и межрегиональных соревнованиях по рукопашному бою.

### **Требования к знаниям и умениям третьего года обучения**

#### Обучающиеся должны знать:

- имена участников локальных войн, погибших при исполнении воинского долга;
- историю создания автомата Калашникова;
- способы измерения расстояния на местности и карте.
- алгоритм оказания первой доврачебной помощи;

#### Обучающиеся должны уметь:

- держать равнение в строю;
- владеть техникой выполнения основных приёмов рукопашного боя;
- оказывать доврачебную помощь;
- самостоятельно составлять простейшие карты;

### **Методическое обеспечение**

## *Формы и методы занятий*

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала и технических средств обучения.

На этих занятиях рассматривают понятия, определения, основные положения темы, дают советы, рекомендации, как использовать полученные знания на других занятиях и при прохождении действительной военной службы.

Практические занятия включают в себя изучение и закрепление техники выполнения приёмов и различных видов задач с использованием снаряжения, спортивных снарядов, приспособлений и сооружений.

Игры на местности проводятся в рамках выходов на природу, военно-полевых сборов. Они представляют комплекс задач, выполняемых в условиях тактической обстановки, требующих от обучаемых напряжения физических сил, проявления моральной и психологической устойчивости. Цель игры – практическое использование и проверка знаний и навыков, полученных учащимися на теоретических и практических занятиях.

Все эти формы обучения, предусмотренные программой, позволяют курсантам клуба за годы обучения получить достойные знания в изучении основ военного дела, а это, в свою очередь, поможет юношам и девушкам в дальнейшей жизни, даже если не все станут профессиональными военными.

## *Форма подведения итогов*

Для определения динамики физического развития систематический проводится тестирование (бег на 100метров, бег на 3000 м, метание, подтягивание, отжимание). Результаты заносятся в разрядную книжку курсантов.

Уровень овладения техникой рукопашного боя, уровень знаний и умений по военной топографии, огневой и тактической подготовке определяется по результатам участия в соревнованиях, военно-патриотической игре «Зарница», туристических слётах.

## **Материально-техническое обеспечение**

- компасы и туристические карты;
- автомат Калашникова;

- листы татами;
- экипировка для рукопашного боя;
- груша боксёрская;
- перевязочные материалы;
- аптечка

### **Список литературы**

1. Аверин, Выдрин И.Ф., Ендовицкий Н.К. Начальная военная подготовка. – М:Просвещение, 1987
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. М,2004
3. Детские народные игры народов СССР. – М., 1988
4. Зайцев А.П. Искусство выживания. – М., 1995
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста – М,1986
6. Смирнов В.В. Учебная программа по дисциплине «Рукопашный бой»
7. Смирнов В.В., Симягунин З.С. Техника самозащиты – М:РИОВАФ, 1991
8. Спортивный туризм. Методическое пособие. – Казань, 2003
9. Патриотическое воспитание сельской молодёжи. Сборник методических материалов. – Киров, 2003

