Муниципальное общеобразовательное учреждение муниципального образования « Город Архангельск»

«Средняя школа № 62 имени Героя Советского Союза В.Ф. Маргелова»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сидорова Л.А.  Приказ от « » \_\_\_\_ 2019 г. |

Рабочая программа

«Физическая подготовка для кадетских классов»

5-9 класс

на 2019 - 2023 учебный год

Архангельск

2019

**Пояснительная записка**

Рабочая программа специальной дисциплины «Физическая подготовка» для кадетских классов составлена на основании плана дополнительного образования в соответствии с целями и задачами школы. Рабочая программа конкретизирует содержание тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану дополнительного образования МБОУ СШ№62 в рамках спортивно-оздоровительного направления для проведения занятий специальной дисциплины «Физическая подготовка» 5-9 классов, возраст детей - 11-16 лет, обучение обучающихся в кадетском классе (группе) рассчитано на 5 лет (с пятого по девятый класс). Занятия проводятся 2 часа в неделю, 68 часа в год, 45 минут.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы ОФП отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия в ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования общей физической подготовки кадет.

Задачи:

* привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
* привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* содействовать воспитанию чувств гражданской ответственности и патриотизма; - формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.

Содержание специальной дисциплины «Физическая подготовка»

Первый год обучения

Легкая атлетика

Техника безопасности во время занятий ОФП. Бег 20 м с высокого старта. Низкий старт, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.

Кроссовая подготовка. Метание мяча. Эстафетный бег. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.

Гимнастика

Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине. «Подъём переворотом» на высокой перекладине. Комплексные силовые упражнения. Комплексные упражнения на ловкость. Комплексные упражнения на координацию. Комплексные упражнения на гибкость. Комплексные акробатические упражнения. Комбинации из изученных элементов.

Элементы рукопашного боя. Ознакомление с рукопашным боем. Краткий экскурс, создание представления о структуре рукопашного боя. Необходимая оборона. Соблюдение законности при самообороне.

Приемы самостраховки при падении набок, спину и грудь относительно стойки (с высоты, со стойки, с колен). Боевые стойки и передвижения. Левосторонняя и правосторонняя стойки. Передвижения: шагом, бегом, прыжками (скачками), кувырком, перекатом и ползком. Техника удара руками и защита от них. Удары прямые, боковые. Блоки: нижний, верхний средний изнутри, средний снаружи. Техника ударов ногами и защита от них. Удар ногой вперед, в сторону, назад, круговой вперед, назад, удар по дуге внешней и внутренней частью стопы. Защита скручиванием, нырком, отрывом, подсадом.

Защита и контратака захватом за туловище, туловище-нога, обе ноги, руки и голова, руки и туловища. Техника борьбы в паре. Выход под противником из положения лежа на спине, на животе, на колене. Способы и техника освобождения от захватов.

Контрольные испытания (элементы рукопашного боя)

Контрольные испытания (гимнастика)

Контрольные испытания (легкая атлетика)

Туризм: работа со страховочными системами, веревками, карабинами; вязание узлов; ориентирование на местности по карте, компасу, легенде; проведение бивачные работ, безопасное преодоление ручьев, рек, канав, склонов и крутые подъемов, наведение переправы.

Силовая подготовка: элементы из атлетической гимнастики с собственным и внешним отягощением.

Второй - пятый год обучения

Занятия по физической подготовке проводятся с нарастанием физической нагрузки и интенсивности занятия, при этом учитываются уровень индивидуальной физической подготовки, состояние здоровья и время года. При благоприятных погодных условиях основная часть занятий должна проводиться на улице. Тема «Преодоление препятствий» проводится только в теплое время и при отсутствии осадков на единой полосе препятствий.

Самостоятельная подготовка проводится в каникулярное время по индивидуальным программам, учитывающим уровень физического развития кадет, учитывается и участие в спортивных и военно-спортивных соревнованиях различного уровня.

Вводное занятие

Теория: Порядок подготовки и проведения занятий по физической подготовке. Меры безопасности при проведении занятий. Правила страховки и оказания первой помощи.

Общеразвивающие упражнения

Практика: Комплексы вольных упражнений №1, №2, №3. Упражнения на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем переворотом на перекладине, подъем переворотом на брусьях). Упражнения со спортивными снарядами (скакалка, скамейка, мячи и др.). Упражнения в парах. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Самоподготовка: Занятия по индивидуальной программе Силовые упражнения

Практика: Упражнения с тяжестями (упражнения с гантелями, гирями, штангой). Упражнения на спортивных тренажерах. Упражнения на гимнастических снарядах (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях). Самоподготовка: Занятия по индивидуальной программе

Кроссовая подготовка

Практика: Специальные беговые упражнения, кросс на 1000, 2000 и 3000 м.

Самоподготовка: Занятия по индивидуальной программе

Преодоление препятствий (18 часов)

Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Контрольные занятия

Практика: Контрольное комплексное занятие в конце каждого полугодия по выполнению нормативов по физической культуре, норм ГТО.

Туризм: работа со страховочными системами, веревками, карабинами; вязание узлов; ориентирование на местности по карте, компасу, легенде; проведение бивачные работ, безопасное преодоление ручьев, рек, канав, склонов и крутые подъемов, наведение переправы.

Военно-полевые сборы: полоса препятствий, метание гранаты, приемы самообороны, тесты на физическую подготовленность, марш- бросок

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дисциплина | Первый год обучения | Второй год обучения | Третий год обучения | Четвертый год обучения | Пятый год обучения |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Кол-во  часов | Кол-во  часов | Кол-во  часов | Кол-во  часов | Кол-во  часов |
| 1 | Физическая подготовка | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный план первого года обучения | | | | | |
| №  п/п | Дисциплина | Теория | Практика | Всего часов | Форма аттестации (контроля) |
| 1 | Физическая подготовка | 2 | 66 | 68 | Промежуточный, итоговый зачет |
| Учебный план второго года обучения | | | | | |
| 2 | Физическая подготовка | 2 | 66 | 68 | Промежуточный, итоговый зачет |
| Учебный план третьего года обучения | | | | | |
| 3 | Физическая подготовка | 2 | 66 | 68 | Промежуточный, итоговый зачет |
| Учебный план четвертого года обучения | | | | | |
| 4 | Физическая подготовка | 2 | 66 | 68 | Промежуточный, итоговый зачет |
| Учебный план пятого года обучения | | | | | |
| 5 | Физическая подготовка | 2 | 66 | 68 | Промежуточный, итоговый зачет |

Учебно - тематическое планирование специальной дисциплины «Физическая подготовка»

Первый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика | 16 |
| 1.1 | Техника безопасности во время занятий ОФП. Бег 20 м с высокого старта. | 2 |
| 1.2 | Низкий старт, стартовый разгон. | 2 |
| 1.3 | Специальные беговые упражнения. | 2 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка. | 2 |
| 1.6 | Метание мяча. | 2 |
| 1.7 | Эстафетный бег. | 2 |
| 1.8 | Метание гранаты. | 2 |
| 1.9 | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 2 | Гимнастика | 16 |
| 2.1 | Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине. | 2 |
| 2.2 | «Подъём переворотом» на высокой перекладине. | 2 |
| 2.3 | Комплексные силовые упражнения. | 2 |
| 2.4 | Комплексные упражнения на ловкость. | 2 |
| 2.5 | Комплексные упражнения на координацию. | 2 |
| 2.6 | Комплексные упражнения на гибкость. | 2 |
| 2.7 | Комплексные акробатические упражнения. | 2 |
| 2.8 | Комбинации из изученных элементов. | 2 |
| 3 | Элементы рукопашного боя | 24 |
| 3.1 | Ознакомление с рукопашным боем. Краткий экскурс, создание представления о структуре рукопашного боя. | 2 |
| 3.2 | Необходимая оборона. Соблюдение законности при самообороне. | 2 |
| 3.3 | Приемы самостраховки при падении набок, спину и грудь относительно стойки (с высоты, со стойки, с колен). | 2 |
| 3.4 | Боевые стойки и передвижения. | 2 |
| 3.5 | Левосторонняя и правосторонняя стойки. | 2 |
| 3.6 | Передвижения: шагом, бегом, прыжками (скачками),кувырком, перекатом и ползком. | 2 |
| 3.7 | Техника удара руками и защита от них. Удары прямые, боковые. | 2 |
| 3.8 | Блоки: нижний, верхний средний изнутри, средний снаружи. | 2 |
| 3.9 | Техника ударов ногами и защита от них. | 2 |
| 3.10 | Удар ногой вперед, в сторону, назад, круговой вперед, назад, удар по дуге внешней и внутренней частью стопы. | 2 |
| 3.11 | Защита скручиванием, нырком, отрывом, подсадом. | 2 |
| 3.12 | Защита и контратака захватом за туловище, туловище-нога, обе ноги, руки и голова, руки и туловища. | 2 |
| 4. | Туризм | 6 |
| 5 | Контрольные испытания (элементы рукопашного боя) | 2 |
| 6 | Контрольные испытания (гимнастика) | 2 |
| 7 | Контрольные испытания (легкая атлетика) | 2 |
|  | Итого: | 68 |

Второй год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 20 |
| 2.1. | Комплексы вольных упражнений №1, №2, №3 | 2 |
| 2.2. | Упражнения на гимнастических снарядах | 5 |
| 2.3. | Упражнения со спортивными снарядами (скакалка, скамейка и др.) | 5 |
| 2.4. | Спортивные игры | 4 |
| 2.5. | Упражнения в парах | 4 |
| 3. | Силовые упражнения | 20 |
| 3.1. | Упражнения с тяжестями | 6 |
| 3.2. | Упражнения на спортивных тренажерах | 6 |
| 3.3. | Упражнения на гимнастических снарядах | 6 |
| 3.4. | Упражнения в парах | 2 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 20 |
| 4.1. | Специальные беговые упражнения | 5 |
| 4.2 | Кросс на 1000, 2000 и 3000 м | 8 |
| 4.3. | Занятия по индивидуальной программе | 7 |
| 5. | Преодоление препятствий | 7 |
| 5.1 | Преодоление горизонтальных препятствий | 2 |
| 5.2. | Преодоление вертикальных препятствий | 2 |
| 5.3. | Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий | 3 |
| 6. | Зачет | 2 |
|  | ИТОГО: | 68 |

Третий год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 20 |
| 2.1. | Комплексы вольных упражнений №1, №2, №3 | 2 |
| 2.2. | Упражнения на гимнастических снарядах | 5 |
| 2.3. | Упражнения со спортивными снарядами (скакалка, скамейка и др.) | 5 |
| 2.4. | Спортивные игры | 4 |
| 2.5. | Упражнения в парах | 4 |
| 3. | Силовые упражнения | 20 |
| 3.1. | Упражнения с тяжестями | 6 |
| 3.2. | Упражнения на спортивных тренажерах | 6 |
| 3.3. | Упражнения на гимнастических снарядах | 6 |
| 3.4. | Упражнения в парах | 2 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 20 |
| 4.1. | Специальные беговые упражнения | 5 |
| 4.2 | Кросс на 1000, 2000 и 3000 м | 8 |
| 4.3. | Занятия по индивидуальной программе | 7 |
| 5. | Преодоление препятствий | 3 |
| 5.1 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 2 |
| 6. | Туризм | 4 |
| 6. | Зачет | 2 |
|  | ИТОГО: | 68 |

Четвертый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 20 |
| 2.1. | Комплексы вольных упражнений №1, №2, №3 | 2 |
| 2.2. | Упражнения на гимнастических снарядах | 5 |
| 2.3. | Упражнения со спортивными снарядами (скакалка, скамейка и др.) | 5 |
| 2.4. | Спортивные игры | 4 |
| 2.5. | Упражнения в парах | 4 |
| 3. | Силовые упражнения | 20 |
| 3.1. | Упражнения с тяжестями | 6 |
| 3.2. | Упражнения на спортивных тренажерах | 6 |
| 3.3. | Упражнения на гимнастических снарядах | 6 |
| 3.4. | Упражнения в парах | 2 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 20 |
| 4.1. | Специальные беговые упражнения | 5 |
| 4.2 | Кросс на 1000, 2000 и 3000 м | 8 |
| 4.3. | Занятия по индивидуальной программе | 7 |
| 5. | Преодоление препятствий | 3 |
| 5.1 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 3 |
| 6. | Туризм | 4 |
| 7. | Зачет | 2 |
|  | ИТОГО: | 68 |

Пятый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 20 |
| 2.1. | Комплексы вольных упражнений №1, №2, №3 | 2 |
| 2.2. | Упражнения на гимнастических снарядах | 5 |
| 2.3. | Упражнения со спортивными снарядами (скакалка, скамейка и др.) | 5 |
| 2.4. | Спортивные игры | 4 |
| 2.5. | Упражнения в парах | 4 |
| 3. | Силовые упражнения | 19 |
| 3.1. | Упражнения с тяжестями | 5 |
| 3.2. | Упражнения на спортивных тренажерах | 6 |
| 3.3. | Упражнения на гимнастических снарядах | 6 |
| 3.4. | Упражнения в парах | 2 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 19 |
| 4.1. | Специальные беговые упражнения | 5 |
| 4.2 | Кросс на 1000, 2000 и 3000 м | 8 |
| 4.3. | Занятия по индивидуальной программе | 6 |
| 5. | Преодоление препятствий | 3 |
| 5.1. | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 3 |
| 6. | Туризм | 4 |
| 7. | Зачет | 2 |
|  | ИТОГО: | 68 |

Планируемые результаты освоения специальной дисциплины «Физическая подготовка»

Предметные:

* знать меры безопасности при проведении занятий, правила страховки и оказания первой помощи;
* знать нормативы по физической подготовке в Вооруженных силах РФ;
* Уметь контролировать физическую нагрузку по объективным и субъективным параметрам (продолжительность нагрузки, частота дыхания, пульс, самочувствие);
* проводить разминку в соответствии с планируемой темой занятия;
* выполнять нормативы по физической подготовке для военнослужащих на оценку не ниже «хорошо».

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

* уметь регулировать собственную деятельность, поведение;
* ставить и реализовывать свои цели;
* уметь преодолевать трудности;
* воспитывать силу волю;

Познавательные УУД:

* ставить и формулировать проблему;
* уметь осуществлять информационный поиск для выполнения поставленных задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
* проводить исследования в области права, оформлять и представлять результаты.

Коммуникативные УУД:

* умение слушать и вступать в диалог;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* умение сотрудничать с педагогом и в группе сверстников.

Личностные:

* ценностное отношение к семье, к истории России, армии, к своему народу, к Родному краю;

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Цель: Развитие и совершенствование физических качеств: сила, силовая выносливость и скоростно-силовые способности, совершенствование телосложения.

Средства: упражнения из атлетической гимнастики.

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
* Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа.
* Подтягивания на перекладине.
* Отведение рук с гантелями через стороны до горизонтали (дельтовидная мышца).
* Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье (грудная мышца).
* Жим штанги лежа (грудная мышца).
* «Французский» жим (грудная мышца).
* Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями (упражнение на бицепс).
* Сгибание и разгибание рук в локтевых уставах в исходном положении: руки подняты вверх, локтями зажав голову (упражнение на трицепс).
* Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамье (трицепс).
* Подъем ног в угол в висе на гимнастической лестнице (брюшной пресс)
* Подъем ног и рук с отрывом груди от мата в положении лежа на животе (мышцы спины)
* Выпады с блином в руках (мышцы ног).
* Приседания с внешним отягощением (мышцы ног).
* Подъем на носки с внешним отягощением (икроножные мышцы).и т.д.

Занятия по силовой подготовке в кадетских классах проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой при постоянном контроле со стороны преподавателя.

**Это достигается:**

* сокращением времени на построения и различного рода передвижения;
* краткостью и ясностью объяснений;
* увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
* сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
* выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно;
* применением круговой тренировки (Для проведения круговой тренировки оборудуются с использованием разнообразных спортивных снарядов несколько «точек», расположенных, как правило по кругу. На каждой «точке» выполняется одновременно всеми обучаемыми простейшие упражнения. После кратковременного отдыха производится смена**«**точек» по команде руководителя занятия.);
* наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Развитие основных физических качеств осуществляется сопряженным методом, то есть: использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексных упражнений.

Для развития **СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ** выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнёра, с тяжестями (гантелями, гирями, набивными мячом). Упражнения проводятся в одном подходе 8 -10 раз. На одно занятие планируется 4 -5 упражнений для всех групп мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в такой последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног, для мышц ног и спины, для мышц спины и плечевого пояса. Также в уроки можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм.

Обучение физическим упражнением, приёмам и действиям проводится в последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ** способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию.

Для ознакомления необходимо:

* назвать упражнение;
* образцово показать его в целом (Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю);
* разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;
* показать упражнение ещё раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

**РАЗУЧИВАНИЕ** - проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков.

Упражнения разучиваются:

* в целом, если упражнение не сложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам невозможно;

**ТРЕНИРОВКА** - это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усовершенствованием условий их выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается развитие физических качеств и совершенствование прикладных двигательных навыков у обучаемых.

При проведении тренировки соблюдается такая последовательность в выполнении упражнения:

* в простой обстановке;
* после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

План проведения практического занятия по силовой подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | |
| **Подготовительная часть – 5-7минут** | | |
| Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка к развитию силовых качеств в основной части занятия. | Построение, проверка личного состава, объявление цели занятия.  Ходьба, упражнения в ходьбе, упражнения в беге. Общеразвивающие упражнения на месте. | |
| **Основная часть – 35-40 (65-85) минут** | | |
| Развитие физического качества сила. | Упражнения из атлетической гимнастики по 7 станциям. 4 круга с перерывом между ними минута и работой на каждой станции 1 мин. | |
| **Заключительная часть -3-5 (5-10) минут** | | |
| Приведение организма в относительно спокойное состояние.  Подведение итогов занятия | | Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.  Приведение в порядок мест занятия и инвентаря. |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич: - М: «Просвещение», 2018.
2. «Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга» В. Мамонов, 2002.
3. «Станция детского и юношеского туризма и экскурсии»: методическое пособие для педагогов дополнительного образования туристко-краеведческого направления, туристов-спортсменов, родителей, Оренбург 2010.
4. «Пожарно-прикладной спорт юных». В. И. Ковшун, В. В. Петренко: - Киев «Здоровья», 1976.