



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ЦАРЕВ-АЛЕКСЕЕВСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей-
предметников ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»


Бусловская С.В.
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»


Тарская Ю.В.
30 августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ «Царев –
Алексеевский кадетский
корпус»


А.С. Локтионов
Приказ № 200
от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности курса
«Спортивная подготовка» 10 - 11 классы



Составитель:
преподаватель-организатор ОБЖ
Силаков С.В.

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая авторская рабочая программа курса «Спортивная подготовка» для 10 и 11 классов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интернат «Царев-Алексеевский кадетский корпус» разработана на основании;

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273, «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановлением Правительства Российской Федерации от 15.11.1997 г. № 1427 "Об утверждении Типового положения о кадетской школе»;
- приказом от 15 февраля 2010 года № 117 Министерства Образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о кадетской школе и кадетской школе-интернате»;
- Приказа Министра обороны от 30 октября 2004 года № 352, «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации»;
- Закона Белгородской области от 31 октября 2014 года № 314, «Об образовании в Белгородской области»;
- Устава ГБОУ «Царев-Алексеевский кадетский корпус»;

На основании типового положения о кадетской школе-интернате, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 15 ноября 1997г. № 1427) (с изменениями от 23 декабря 2002г.), кадетская школа-интернат реализует общеобразовательные программы основного общего, среднего (полного) общего образования и дополнительные образовательные программы, имеющие целью военную и физическую подготовку несовершеннолетних граждан.

Ключевая идея программы «Спортивная подготовка» — повышение индивидуальной физической подготовленности школьника, осознание ответственности за свое здоровье и здоровье общества, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, выполнение тестовых нормативов, при поступлении высшие военные учебные заведения.

Физическая культура кадет является неотъемлемой частью их образования и воспитания. Она включает: физическую подготовку, спорт и мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности.

Физическая подготовка обучающихся осуществляется во взаимосвязи с воинским, нравственным и эстетическим воспитанием.

Цель физической подготовки заключается в подготовке преданных Отечеству, крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические нагрузки и психические напряжения.

Цели программы по спортивной подготовке обучающихся 10–11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачами физической подготовки являются:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными и военно-прикладными навыками;
- развитие и совершенствование физических качеств - выносливости, гибкости, силы, быстроты и ловкости с учетом возрастных особенностей;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений;
- подготовка к успешной сдаче тестовых нормативов, при поступлении в высшие военные учебные заведения.

Физическая подготовка, кроме того, должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности и чувства коллективизма.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, а также с соблюдением требований безопасности, требований СанПиН, гигиенических требований и правил закаливания солнцем, воздухом и водой.

Формами организации и проведения физической подготовки кадет являются учебные занятия (уроки), утренняя физическая зарядка и спортивная работа, а при выполнении хозяйственных работ - дополнительно попутная физическая подготовка.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный курс «Спортивная подготовка» изучается на уровне среднего общего образования по два часа в неделю: 68 часов в 10 классе и 68 часов в 11 классе.

Формы и режим занятий:

Занятия будут проводиться в групповой и индивидуальной формах во внеурочное время. Основными формами занятий будут являться теоретическая работа, практическая работа с применением полученных теоретических знаний.

Планируемые результаты

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник среднего образования с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его физического развития и состояния здоровья.

Программа курса «Спортивная подготовка» призвана способствовать:

- освоению учащимися теоретических знаний и практических умений;
- информированию о содержании издаваемых в Российской Федерации нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта;
- разъяснению обучающимся важной роли физической подготовки будущих военнослужащих;
- популяризации достижений российских спортсменов, в том числе военнослужащих, на всероссийских и международных соревнованиях;
- наглядной агитации, отражающей состояние физической культуры и спорта в России, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации, в корпусе и подразделениях;
- пропаганде роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значения в профилактике и искоренении вредных привычек.

Курс «Спортивная подготовка» является интегрированным, т. е. объединяет несколько предметных областей (спорт, физическая культура, начальная военная подготовка, основы медицинских знаний).

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»

Курс «Спортивная подготовка» состоит из следующих модулей:

1. Легкая атлетика.

Занятия по легкой атлетике направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

2. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Основными задачами занятий по гимнастике и атлетической подготовке являются следующие.

Для 10-х классов: преимущественное развитие силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; формирование строевой выправки и подтянутости; совершенствование прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

Для 11-х классов: преимущественное развитие силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; совершенствование строевой выправки и подтянутости, а также прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

3. Лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах; развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

4. Плавание.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду и оказания помощи утопающему; развитие общей выносливости; воспитание смелости и решительности; навыков ныряния в длину и глубину.

5. Спортивные единоборства и рукопашный бой.

Занятия по спортивным единоборствам и рукопашному бою направлены на развитие ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости, формирование навыков в ведении рукопашной схватки с противником, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

6. Военно-медицинская подготовка.

Занятия по военно-медицинской подготовке направлены на формирование навыков по оказанию первой доврачебной помощи с использованием индивидуальных табельных и подручных средств при ранениях, боевых поражениях и несчастных случаях, а также профилактике наиболее распространённых инфекционных заболеваний и основам личной и общественной гигиены.

7. Преодоление препятствий.

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, воспитание уверенности в собственных силах, смелости и решительности.

8. Спортивные и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, футбол, футзал (мини-футбол); развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, способности к распределению внимания; воспитание настойчивости, решительности, инициативы, находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в воинском коллективе.

Каждый модуль программы — это раздел содержания курса Спортивной подготовки, который состоит из нескольких глав. Каждая глава включает несколько тем.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они организуются в виде теоретических и практических занятий, проводимых в форме урока. Продолжительность урока - 45 мин.

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводится в такой последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются:

- входной контроль в начале учебного года в виде тестов и практическом выполнении нормативов;
- текущий – в форме контрольных, выборочных, свободных («Проверяю себя») тестов, проверочных работ;
- итоговый – итоговое контрольное тестирование, включающий комплексную сдачу нормативов по физической подготовке за учебный год.

В основную форму контроля входит выполнение нормативов по физической подготовке, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года, во время участия в различных соревнованиях и после изучения новой темы. Проверка полученных знаний, умений и навыков проводится методом тестирования.

Конечным результатом освоения программного курса Спортивная подготовка являются: спортивные достижения в одном или нескольких видах спорта (получение разряда) и в готовности пройти испытания по физической подготовке при поступлении в высшие военные учебные заведения.

Нормативы по физической подготовке для обучающихся 10-11-х классов

№ п/п	Наименование упражнения	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования					
			10 класс			11 класс		
			отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
1	Подтягивание на перекладине	колич. раз	13	11	9	14	12	10
2	Поднимание ног к перекладине	колич. раз	13	11	9	14	12	10
3	Подъем переворотом на перекладине	колич. раз	5	4	3	6	5	4
4	Подъем силой на перекладине	колич. раз	4	3	2	5	4	3
5	Комбинированное силовое упражнение на перекладине	колич. раз	--	--	--	8	6	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	колич. раз	12	11	10	14	13	12
7	Комплексное акробатическое упражнение	сек.	10,2	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2
8	Комплексное силовое упражнение	колич. раз	50	46	42	52	48	44
9	Поднимание гири, 16 кг до 65 кг	колич. раз	35	30	25	40	35	30
10	Поднимание гири, 16 кг 65 кг и выше	колич. раз	40	35	30	45	40	35
11	Бег на 60 м	сек.	8,0	8,5	9,0	7,8	8,0	8,5

12	Бег на 100 м	сек.	14,0	14,3	15,2	13,8	14,2	15,1
13	Челночный бег 10 х 10 м	сек.	26	27	28	25	26	27
14	Бег на 400 м	мин. сек.	1.20	1.30	1.40	1.15	1.20	1.30
15	Бег на 1 км	мин. сек.	3.20	3.30	3.45	3.15	3.25	3.40
16	Бег на 3 км	мин. сек.	12.00	12.30	13.30	11.30	12.00	13.00
17	Марш-бросок на 5 км	мин. сек.	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00
18	Прыжок в длину с места	см.	220	210	200	230	220	210
19	Прыжок в длину с разбегу	см.	440	400	340	480	440	400
20	Прыжок в высоту с разбегу способом "перешагивания"	см.	135	130	115	140	135	120
21	Метание теннисного мяча на дальность	м.	35	32	28	--	--	--
22	Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	м.	--	--	--	35	32	28
23	Лыжная гонка на 5 км	мин. сек.	25	26	30	24	25	28
24	Плавание на 100 м вольным стилем	мин. сек.	1.55	2.05	2.25	1.50	2.00	2.20
25	Плавание на 100 м брассом	мин. сек.	2.20	2.30	2.50	2.00	2.15	2.45
26	Плавание кролем на спине	м.	--	--	--	75	50	25
27	Плавание дельфином	м.	--	--	--	50	40	25
28	Нырание в длину	м.	--	--	--	25	20	15
29	Контрольное упражнение на полосе препятствий (форма одежды - военная)	мин. сек.	1.25	1.30	1.40	1.20	1.25	1.35
30	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (форма одежды - военная)	мин. сек.	--	--	--	2.30	2.40	2.50
31	Метание гранаты Ф-1 (600 г) на точность	очки	21	17	12	24	19	14

Тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
1	Вводное занятие.	1
	Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий по физической подготовке	1
	Занятие 1. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий по физической подготовке. Гигиенические требования. Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	1
2	Раздел I. Легкая атлетика.	14
	Тема 1. Бег на короткие дистанции.	4
	Занятие 1. Обучение низкому старту и разгону. Низкий старт и стартовый разгон. Бег отрезки до 40 м. Бег по дистанции до 80 м. Финиширование. Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Эстафетный бег. Отработка приема старта и передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения.	1
	Занятие 3. Бег отрезки до 40 м. Бег по дистанции до 80 м. Челночный бег 10 x 10 м.	1
	Занятие 4. Бег 100 м. Эстафетный бег 4 x 100.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 2. Бег на средние дистанции.	3
	Занятие 1. Развитие скоростной выносливости. Бег до 8 мин с 2-3 ускорением до 80 м.	1
	Занятие 2. Развитие скоростной выносливости. Бег до 800 м.	1
	Занятие 3. Бег 400 м. Эстафета 4 x 400 м.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 3. Бег на длинные дистанции.	2
	Занятие 1. Развитие выносливости. Бег до 3000 м.	1
	Занятие 2. Развитие выносливости. Бег до 5000 м.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 4. Прыжок в длину (в высоту).	2
	Занятие 1. Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Тренировка прыжка в высоту способом «перешагивания». Специальные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
Тема 5. Метание мяча (гранаты).	3	

	Занятие 1. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча на дальность.	1
	Занятие 2. Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты на дальность.	1
	Занятие 3. Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты на точность.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
3	Раздел II. Гимнастика и атлетическая подготовка.	10
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий по гимнастике и атлетической подготовке.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Гимнастика.	5
	Занятие 1. Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Подъем переворотом на перекладине. Специальные упражнения.	1
	Занятие 3. Подъем силой на перекладине. Специальные упражнения.	1
	Занятие 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Специальные упражнения.	1
	Занятие 5. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Специальные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 3. Атлетическая подготовка.	4
	Занятие 1. Поднимание гири 16 кг. Толчок по длинному циклу (подъем на грудь и толчок от груди одной рукой). Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Поднимание гири 16 кг. «Казачий мах». Специальные упражнения.	1
	Занятие 3. Жим штанги лежа. Специальные упражнения.	1
	Занятие 4. Подъем штанги стоя на бицепс. Специальные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
4	Раздел III. Лыжная подготовка.	7
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники лыжного хода.	6
	Занятие 1. Лыжные ходы. Отработка приемов лыжных ходов.	1
	Занятие 2. Торможение при спусках на лыжах. Отработка приемов при спусках на лыжах. Повороты при спусках на лыжах. Отработка поворотов при спусках на лыжах.	1

	Занятие 3. Лыжная гонка на 3 км.	1
	Занятие 4. Лыжная тренировка.	1
	Занятие 5. Лыжная гонка на 5 км.	1
	Занятие 6. Лыжный поход на 20 км.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
5	Раздел IV. Плавание.	6
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.	1
	Занятие 1. Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники плавания.	5
	Занятие 1. Обучение вдоху-выдоху. Дыхательные упражнения. Задержка дыхания на время. Стартовые прыжки. Старт со стартовой тумбы. Старт из воды.	1
	Занятие 2. Плавание на 100 м. вольным стилем. Плавание вольным стилем на расстояние. Задержка дыхания.	1
	Занятие 3. Нырание в длину на расстояние. Прыжок в воду вниз ногами. Задержка дыхания.	1
	Занятие 4. Способы оказания помощи утонувшему на воде. Способы освобождения от захватов утопающего. Задержка дыхания.	1
	Занятие 5. Способы транспортировки утопающего. Способы выполнения искусственного дыхания. Задержка дыхания.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
6	Раздел V. Спортивные единоборства и рукопашный бой.	11
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники рукопашного боя.	10
	Занятие 1. Совершенствование техники самообороны. Кувырки и захваты. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 2. Совершенствование техники удержания. Болевые приемы. Перевероты. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 3. Совершенствование техники бросков. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1

	Занятие 4. Совершенствование техники бросков. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 5. Совершенствование техники ударов руками. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 6. Совершенствование техники ударов руками. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 7. Совершенствование техники ударов ногами. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 8. Совершенствование техники ударов ногами. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 9. Изучение Комплекса приемов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов).	1
	Занятие 10. Изучение Комплекса приемов рукопашного боя с автоматом (на 8 счетов).	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
7	Раздел VI. Военно-медицинская подготовка.	3
	Тема 1. Оказание первой медицинской помощи.	3
	Занятие 1. Основы оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Практическая тренировка в оказании медицинской помощи.	1
	Занятие 2. Первая медицинская помощь при травмах. Практическая тренировка в оказании медицинской помощи.	1
	Занятие 3. Первая медицинская помощь при кровотечении. Практическая тренировка в оказании медицинской помощи.	1
	Контрольное задание (сдача тестов, практические действия)	
8	Раздел VII. Преодоление препятствий.	10
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при преодолении препятствий.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по преодолению препятствий. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники преодоления препятствий.	9
	Занятие 1. Стартовый разгон и преодоление рва 2,5 м. Тренировка техники преодоления лабиринта. Тренировка техники преодоления забора 2 м. Комплексная тренировка в преодолении препятствий. Специальные упражнения. Бег до 2 км.	1
	Занятие 2. Тренировка техники соскока в траншею и прохода по подземному ходу до колодца. Метание гранаты на точность. Комплексная тренировка в преодолении препятствий. Специальные упражнения.	1

	Бег до 2 км.	
	Занятие 3. Тренировка техники преодоления стенки. Тренировка техники преодоления разрушенной лестницы. Финиширование. Комплексная тренировка в преодолении препятствий. Специальные упражнения. Бег до 2 км.	1
	Занятие 4. Комплексная тренировка по выполнению Контрольного упражнения на полосе препятствий для кадет. Дистанция 200 м., без оружия.	1
	Занятие 5. Комплексная тренировка по выполнению Общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий для кадет. Дистанция 400 м., без оружия.	1
	Занятие 6. Комплексная тренировка по выполнению Контрольного упражнения на полосе препятствий для кадет. Дистанция 600 м., без оружия.	1
	Занятие 7. Комплексная тренировка по выполнению Общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий для кадет. Дистанция 600 м., без оружия.	1
	Занятие 8. Комплексная тренировка по выполнению Общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий для кадет. Дистанция 800 м., без оружия.	1
	Занятие 9. Тренировка в метании гранаты Ф-1 на точность.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
9	Раздел VIII. Спортивные и подвижные игры.	6
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.	1
	Занятие 1. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Совершенствование техники игры в мини-футбол.	5
	Занятие 1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Двусторонние игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Двусторонние игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 3. Совершенствование техники ведения мяча. Двусторонние игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 4. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонние игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 5. Совершенствование тактики игры. Двусторонние игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	

		Всего часов: 68
--	--	------------------------

Тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
1	Вводное занятие.	1
	Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий по физической подготовке	1
	Занятие 1. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий по физической подготовке. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
2	Раздел I. Легкая атлетика.	14
	Тема 1. Бег на короткие дистанции.	4
	Занятие 1. Низкий старт и стартовый разгон. Бег отрезки до 40 м. Бег по дистанции до 80 м. Финиширование. Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Эстафетный бег. Отработка приема старта и передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения.	1
	Занятие 3. Бег отрезки до 40 м. Бег по дистанции до 80 м. Челночный бег 10 x 10 м.	1
	Занятие 4. Бег 100 м. Эстафетный бег 4 x 100.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 2. Бег на средние дистанции.	3
	Занятие 1. Развитие скоростной выносливости. Бег до 8 мин с 2-3 ускорением до 80 м.	1
	Занятие 2. Развитие скоростной выносливости. Бег до 800 м.	1
	Занятие 3. Бег 400 м. Эстафета 4 x 400 м.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 3. Бег на длинные дистанции.	2
	Занятие 1. Развитие выносливости. Бег до 3000 м.	1
	Занятие 2. Развитие выносливости. Бег до 5000 м.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 4. Прыжок в длину (в высоту).	2
	Занятие 1. Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Тренировка прыжка в высоту способом «перешагивания». Специальные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
Тема 5. Метание мяча (гранаты).	3	

	Занятие 1. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча на дальность.	1
	Занятие 2. Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты на дальность.	1
	Занятие 3. Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты на точность.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
3	Раздел II. Гимнастика и атлетическая подготовка.	10
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий по гимнастике и атлетической подготовке.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Гимнастика.	5
	Занятие 1. Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Подъем переворотом на перекладине. Специальные упражнения.	1
	Занятие 3. Подъем силой на перекладине. Специальные упражнения.	1
	Занятие 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Специальные упражнения.	1
	Занятие 5. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Специальные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Тема 3. Атлетическая подготовка.	4
	Занятие 1. Поднимание гири 24 кг. Толчок по длинному циклу (подъем на грудь и толчок от груди одной рукой). Специальные упражнения.	1
	Занятие 2. Поднимание гири 24 кг. «Казачий мах». Специальные упражнения.	1
	Занятие 3. Жим штанги лежа. Специальные упражнения.	1
	Занятие 4. Подъем штанги стоя на бицепс. Специальные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
4	Раздел III. Лыжная подготовка.	7
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники лыжного хода.	6
	Занятие 1. Лыжные ходы. Отработка приемов лыжных ходов.	1
	Занятие 2. Торможение при спусках на лыжах. Отработка приемов при спусках на лыжах. Повороты при спусках на лыжах. Отработка поворотов при спусках на лыжах.	1

	Занятие 3. Лыжная гонка на 3 км.	1
	Занятие 4. Лыжная тренировка.	1
	Занятие 5. Лыжная гонка на 5 км.	1
	Занятие 6. Лыжный поход на 20 км.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
5	Раздел IV. Плавание.	6
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.	1
	Занятие 1. Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Дыхательные упражнения.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники плавания.	5
	Занятие 1. Тренировка приема вдоху-выдоху. Задержка дыхания на время. Стартовые прыжки. Старт со стартовой тумбы. Старт из воды.	1
	Занятие 2. Плавание на 100 м. вольным стилем. Плавание вольным стилем на расстояние. Задержка дыхания.	1
	Занятие 3. Нырание в длину на расстояние. Прыжок в воду вниз ногами. Задержка дыхания.	1
	Занятие 4. Способы оказания помощи утонувшему на воде. Способы освобождения от захватов утопающего. Задержка дыхания.	1
	Занятие 5. Способы транспортировки утопающего. Способы выполнения искусственного дыхания. Задержка дыхания.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
6	Раздел V. Спортивные единоборства и рукопашный бой.	11
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники рукопашного боя.	10
	Занятие 1. Совершенствование техники самообороны. Кувырки и захваты. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 2. Совершенствование техники удержания. Болевые приемы. Перевороты. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 3. Совершенствование техники бросков. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1

	Занятие 4. Совершенствование техники бросков. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 5. Совершенствование техники ударов руками. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 6. Совершенствование техники ударов руками. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 7. Совершенствование техники ударов ногами. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 8. Совершенствование техники ударов ногами. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения. Спаринг.	1
	Занятие 9. Изучение Комплекса приемов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов).	1
	Занятие 10. Изучение Комплекса приемов рукопашного боя с автоматом (на 8 счетов).	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
7	Раздел VI. Военно-медицинская подготовка.	3
	Тема 1. Оказание первой медицинской помощи.	3
	Занятие 1. Первая медицинская помощь при отморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Практическая тренировка в оказании медицинской помощи.	1
	Занятие 2. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и остановке дыхания. Практическая отработка приемов в проведении вентиляции легких и непрямого массажа сердца.	1
	Занятие 3. Первая медицинская помощь при поражении оружием массового поражения. Практическая тренировка в оказании медицинской помощи.	1
	Контрольное задание (сдача тестов, практические действия)	
8	Раздел VII. Преодоление препятствий.	10
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при преодолении препятствий.	1
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по преодолению препятствий. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Упражнения по совершенствованию техники преодоления препятствий.	9
	Занятие 1. Стартовый разгон и преодоление рва 2,5 м. Тренировка техники преодоления лабиринта. Тренировка техники преодоления забора 2 м. Комплексная тренировка в преодолении препятствий. Специальные упражнения. Бег до 2 км.	1
	Занятие 2. Тренировка техники соскока в траншею и прохода по подземному ходу до колодца. Метание гранаты на точность. Комплексная тренировка в преодолении препятствий. Специальные упражнения.	1

	Бег до 2 км.	
	Занятие 3. Тренировка техники преодоления стенки. Тренировка техники преодоления разрушенной лестницы. Финиширование. Комплексная тренировка в преодолении препятствий. Специальные упражнения. Бег до 2 км.	1
	Занятие 4. Комплексная тренировка по выполнению Контрольного упражнения на полосе препятствий для кадет. Дистанция 200 м., без оружия.	1
	Занятие 5. Комплексная тренировка по выполнению Общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий для кадет. Дистанция 400 м., без оружия.	1
	Занятие 6. Комплексная тренировка по выполнению Контрольного упражнения на полосе препятствий для кадет. Дистанция 600 м., без оружия.	1
	Занятие 7. Комплексная тренировка по выполнению Общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий для кадет. Дистанция 600 м., без оружия.	1
	Занятие 8. Комплексная тренировка по выполнению Общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий для кадет. Дистанция 800 м., без оружия.	1
	Занятие 9. Тренировка в метании гранаты Ф-1 на точность.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
9	Раздел VIII. Спортивные и подвижные игры.	6
	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.	1
	Занятие 1. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол.	5
	Занятие 1. Совершенствование техники ведения мяча, передвижение приставным шагом, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча. Двусторонние игры. Стритбол. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 2. Совершенствование техники бросков. Двусторонние игры. Стритбол. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 3. Совершенствование техники приема мяча. Двусторонние игры. Стритбол. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 4. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонние игры. Стритбол. Упражнения на скорость и выносливость.	1
	Занятие 5. Совершенствование тактики игры. Двусторонние игры. Стритбол.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	

		Всего часов: 68
--	--	------------------------

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате изучения программы Спортивная подготовка обучающийся должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Средства оснащения курса внеурочной деятельности «Спортивная подготовка»

Эффективность преподавания курса Спортивная подготовка зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Стадион, спортивные площадки и спортивные залы предназначен для проведения занятий с обучающимися по курсу, а также проведения работы во внеурочное время. Они должны включать места, в которых проводятся занятия по курсу.

В этих местах размещаются средства материально-технического оснащения, необходимые для доведения до обучающихся общей информации по разделам и темам курса, практических занятий, тренировок и сдачи нормативов по физической подготовке, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

1. Средства материально-технического оснащения мест проведения занятий

А) Физкультурно-спортивное имущество и оборудование

- Тренажер силовой на все группы мышц.
- Подставка под штангу.
- Штанга тренировочная.
- Тренажер комплексный многофункциональный.
- Гири 16 кг. и 24 кг.
- Гантели.
- Перекладина гимнастическая.
- Скакалка гимнастическая.
- Брусья.
- Гимнастический козел.
- Гимнастический конь
- Бревно гимнастическое.
- Скамейка гимнастическая.
- Шведская стенка.
- Мешок боксерский.
- Мат-татами.

- Комплект экипировки для занятия АРБ.
- Мяч футбольный.
- Мяч баскетбольный.
- Комплект лыжного обмундирования.
- Полоса препятствий.
- Шест для лазания.
- Рукоход.
- Часы, секундомер.

Б) Технические средства обучения:

- Мультимедийный компьютер
- Сканер
- Принтер лазерный
- Цифровая видеокамера
- Цифровая фотокамера
- Телевизор
- DVD-плеер, DVD-рекордер
- Мультимедиапроектор
- Экран настенный

В) Тренажёры:

- Робот-тренажёр «Гоша»
- Куклы — тренажёры для искусственного дыхания
- Фантомы — тренажёры искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца

Г) Средства индивидуальной защиты:

Средства защиты дыхания:

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски
- Респираторы (типа ШБ-1 и т. п.)
- Противогазы (типа ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М и т. п.)

Медицинское имущество:

- Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)
- Пакеты перевязочные (типа ППИ и т. п.)
- Пакеты противохимические индивидуальные (типа ИПП-8, ИПП-11 и т. п.)
- Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м 14 см
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м 10 см
- Вата медицинская компрессная
- Косынка медицинская (перевязочная)
- Повязка медицинская большая стерильная
- Повязка медицинская малая стерильная
- Булавка безопасная
- Шина проволочная (лестничная) для ног
- Шина проволочная (лестничная) для рук
- Шина фанерная длиной 1 м
- Жгут кровоостанавливающий эластичный
- Манекен — тренажёр для реанимационных мероприятий
- Шина транспортная Дитерихса для нижних конечностей (модернизированная)
- Носилки санитарные

2. Учебно-методическая литература.

А) Стенды, плакаты Стенды:

- Первая медицинская помощь при массовых поражениях
- Правила транспортировки пострадавших
- Безопасность дорожного движения
- Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций
- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Б) Аудиовизуальные пособия

Учебные видеофильмы:

- Первая помощь при травмах
- Первая помощь при кровотечениях
- Первая помощь при переломах
- Первая помощь при ожогах
- Противошоковые и реанимационные мероприятия
- Вредные привычки

3. Учебная литература

Учебник, базовый уровень «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы. Автор: Ким С.В., Горский В.А., 2-е издание, стереотипное, Москва, издательский центр «Вента Граф» 2020 г.

Анатомия бега. Иллюстрированное руководство по развитию силы, скорости и выносливости. Автор: Пулео Дж., Милрой П. 2019 г.

Силовая подготовка студентов. Учебное пособие. Автор: Кузнецов В.К., Зулаев И.И., Бирюков А.А. 2016 г.

Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика.

Учебное пособие для СПО. Автор: Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. 2017 г.

Тренировка спринтера. Автор: Е. Гагуа 2001 г.

Учебник по физической культуре. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич 2012 г.

Пронумеровано 27 листов

Прошнуровано 29 листов

Скреплено печатью

Директор школы-интерната

А.С. Локтионов

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
№ 10
г. МОСКВА