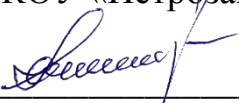


УТВЕРЖДАЮ
Начальник
ФГКОУ «Петрозаводское ПКУ»


А. Макаревич
«31» августа 2021 года

ПРИНЯТО
Протокол заседания
Педагогического совета
от «31» августа 2021 г. № 1

**ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГКОУ «ПЕТРОЗАВОДСКОЕ ПКУ»
на 2021-2022 учебный год
Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность в ФГКОУ «Петрозаводское президентское кадетское училище» (далее – Училище) организуется в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;

3. Письмом Министерства образования и науки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

Внеурочная деятельность организована по направлениям развития личности:

1. спортивно-оздоровительное;
2. духовно-нравственное;
3. социальное;
4. общеинтеллектуальное;
5. общекультурное.

Перечень программ курсов внеурочной деятельности (тексты представлены в данном плане), проектов, кружков, иной деятельности в соответствии с планами внеурочной деятельности педагогов (тексты представлены отдельными документами):

Спортивно-оздоровительное направление		Классы
1.	Программа курса внеурочной деятельности «Плавание»	сборная команда 10-11 классов
2.	Программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»	сборная команда 10-11 классов

3.	Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	сборная команда 10-11 классов
4.	Программа курса внеурочной деятельности «Самбо»	сборная команда 10-11 классов
5.	Программа курса внеурочной деятельности «Армейский рукопашный бой»	сборная команда 10-11 классов
6.	Кружок «Биатлон»	10-11 классы
7.	Кружок «Настольный теннис»	10-11 классы
8.	Тактика современного боя (в рамках военных сборов)	10 классы
Духовно-нравственное направление		Классы
1.	Программа курса внеурочной деятельности «На финишной прямой»	11 классы
2.	Проект «Война и мир Михаила Калашникова» (Русский самородок)	10-11 классы
3.	Проект «Академия выразительного чтения»	8 Г, Д, Е классы
Социальное направление		Классы
1.	Программа курса внеурочной деятельности «Мой профессиональный выбор»	10 классы
2.	Проект по ОБЖ «Права, обязанности и льготы военнослужащих»	10-11 классы
Общеинтеллектуальное направление		Классы
1.	Кружок «Решение лингвистических задач повышенной сложности»	11 классы
2.	Кружок «Карелия – край, в котором мы живем и учимся»	10 классы
3.	Кружок «Преодолеваю лингвистический барьер»	11 классы
4.	Кружок «За страницами учебника обществознания»	11 классы
5.	Кружок «История за границами учебника»	11 классы
6.	Проект по ОБЖ «Стрелковое автоматическое оружие-лучшее в мире»	10-11 классы
7.	Кружок «Финансовая математика»	11 классы
8.	Кружок «Финансовая математика»	10 классы
9.	Математический тренинг	10 классы
10.	Кружок «Ох уж эти функции»	10 классы
11.	Кружок «Максимальный балл»	10-11 классы
12.	ЗФТШ. Выполнение заданий заочной физико-технической школы (ЗФТШ)	10-11 классы
13.	Кружки «Путь к успеху»	10, 11 классы
14.	Кружок «Ступенька к успеху»	11 классы
15.	Кружок «Биология в задачах»	11 классы
16.	Проект «Путешествие в бабушкину деревню» (в рамках музейной педагогики)	10-11 классы

17.	Объединение «Просто о сложном»	10-11 классы
18.	Объединение «Химия в задачах»	10-11 классы
19.	Заочная физико-техническая школа (физика)	10, 11 классы
20.	Объединение «Астроклуб»	10-11 классы
21.	Проект «Физика полёта»	10-11 классы
Общекультурное направление		Классы
1.	Театр на английском языке	11 классы
2.	Музейный проект «Путешествие в бабушкину деревню»	10 классы
3.	Проект по ОБЖ «Субординация - основа поведения воина»	10-11 классы
4.	Клуб «Практическая журналистика»	9-11 классы
5.	Клуб «Харизматичный оратор»	9-11 классы

План внеурочной деятельности Училища утверждается начальником Училища ежегодно отдельным документом.

Вышеперечисленные направления внеурочной деятельности представлены также в следующих планах Училища, утверждаемых отдельными документами: план основных мероприятий Училища на месяц, учебный год; план работы учебного отдела на учебный год; план деятельности отдела воспитательной работы на учебный год; план работы подразделения инновационных образовательных технологий на учебный год; план работы библиотеки на учебный год; план работы психологической службы на учебный год; план работы предметно-методических объединений преподавателей отдельных дисциплин на учебный год; план воспитательной работы на учебный год; программой воспитания; план-график основных воспитательных мероприятий на месяц, учебный год; планы проведения выходных и праздничных дней; планы деятельности ученических сообществ на учебный год.

Обучающимся предоставлена возможность выбора занятий, направленных на их развитие, в таких формах, как кружки, художественные студии, клубы, спортивные секции, краеведческая работа, проекты, училищные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения, индивидуальные формы работы с обучающимися и т.д. Для организации внеурочной деятельности используется время, предусмотренное учебным планом для проведения летних учебных практик.

План внеурочной деятельности состоит из отдельных программ, а также планов внеурочной деятельности педагогов и предполагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с обучающимися, так и возможность организовать занятия крупными блоками (олимпиады, турниры, конкурсы, фестивали, походы и т.п.). Каждая из программ направлена на организацию определённого вида внеурочной деятельности обучающихся и решение конкретных педагогических задач.

Во всех программах, планах предусмотрена реализация военного компонента, отражающая специфику образовательной деятельности училища. Военный компонент реализуется через подбор содержательных материалов для

работы в кружках, студиях, тематические встречи, экскурсии, соревнования, иные мероприятия.

Цель внеурочной деятельности: обеспечение достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды училища, создание условий для проявления инициативы, самостоятельности, ответственности, интереса к внеклассной деятельности на всех возрастных этапах.

Задачи внеурочной деятельности:

1. Обеспечить развитие личности, способностей обучающихся, удовлетворение их познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных и талантливых;

2. Создать условия для овладения обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования, ориентации в мире профессий и профориентации;

3. Обеспечить индивидуализацию процесса образования через внеурочную деятельность путем проектирования и реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся, обеспечения их эффективной самостоятельной работы при поддержке преподавателей;

4. Обеспечить условия для формирования у обучающихся опыта самостоятельной образовательной, общественной, проектно-исследовательской и художественной деятельности.

Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность, составляет за 2 года обучения на этапе основной школы не более 700 часов, в год – не более 350 часов. Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий), реализуемой через внеурочную деятельность, определяется за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но не более 10 часов. Для недопущения перегрузки обучающихся допускается перенос образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, на периоды каникул, но не более 1/2 количества часов. Внеурочная деятельность в каникулярное время может реализовываться в рамках тематических программ (в оздоровительном/профильном лагере, в походах, поездках и т. д.).

Учет занятий по программам курсов внеурочной деятельности осуществляется педагогическими работниками, ведущими занятия, в журналах установленной формы. Даты и темы проведенных занятий вносятся в журнал в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности.

Учет занятости обучающихся во внеурочной деятельности осуществляется классными руководителями и воспитателями.

При реализации внеурочной деятельности предусматривается активность и самостоятельность обучающихся, сочетающих индивидуальную и групповую работу; обеспечивающих гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность (в т.ч. практики), экскурсии (в музеи, парки, на предприятия и др.), походы, деловые игры и пр. В зависимости от конкретных

задач группы для занятий внеурочной деятельностью формируются из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования.

Проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любом избранном направлении деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной) и представляется в виде завершеного учебного исследования или объекта (информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного и пр.).

План внеурочной деятельности обеспечивает взаимосвязь и преемственность основного и дополнительного образования и способствует формированию соответствующих предметных, метапредметных и социальных компетенций обучающихся и реализуется по направлениям в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности

«Армейский рукопашный бой»

Пояснительная записка

Разработка данной программы вызвана потребностью усовершенствования учебного процесса физического воспитания обучающихся Училища.

В основе программы лежит программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ по армейскому рукопашному бою (АРБ).

Программа органично встроена в систему физического воспитания кадетского училища. Благодаря освоению программы обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по АРБ различного уровня.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям АРБ, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов Училища, Российской Федерации.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить обучающихся с таким видом единоборств, как АРБ, правилами соревнований, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

2. Углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;

3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

4. Расширять спортивный кругозор обучающихся.

Воспитательные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

В программу положены принципы:

1. Развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества.

2. Преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующих дальнейшему умственному и физическому развитию.

3. Совместной деятельности преподавателя и обучающегося.

4. Индивидуализации и дифференциации.

Преимущество программы заключается в том, что технологии вида спорта «АРБ» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья кадет, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах России, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

В программе специфика АРБ удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития. Процесс реализации программы, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Программа «АРБ» по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности для учащихся 10-11 классов составлена на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 10-11-х классов под редакцией В.И. Лях, и ФГОС нового поколения. По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «АРБ» в том, что она учитывает специфику внеурочной деятельности в условиях Училища и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться АРБ с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «АРБ» на уроках, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В АРБ развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др.), а также формируются личные качества обучающегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях крытого спортивного комплекса Училища посредством АРБ достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 20-25 человек.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности кадет, укреплении психического и физического здоровья кадет.

Педагогическая целесообразность программы в том, что АРБ, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Программа по АРБ не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие кадет, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки АРБ.

Условия набора и реализации

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в разновозрастных группах с учетом общих подходов к организации внеурочной деятельности.

Срок освоения программы – 2 года.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 210 ч. для 10 классов, 204 ч. для 11 классов.

Наполняемость учебной группы по годам обучения.

Максимальное количество обучающихся в группе 25 чел

Формы организации обучения:

- массовая;
- малыми группами;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;
- тестирования;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.

Результаты освоения программы:

Обучающиеся должны знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «АРБ» в училище, городе, стране;
- правила АРБ;
- тактические приемы в АРБ.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть основными техническими приемами единоборца;
- проводить судейство встреч;
- проводить разминку, организовывать проведение встреч по АРБ.

Обучающиеся должны развить качества личности:

- стремление к здоровому образу жизни;
- общая и специальная выносливость обучающихся;
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;

– чувство патриотизма к своему виду спорта, училищу, городу, стране.

Способы проверки реализации программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские спарринги с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;
- контрольные тесты и упражнения (проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год);
- тестирование (проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре; затем в его середине – в декабре-январе и в апреле-мае);
- контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями).

Планируемые результаты изучения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы курса внеурочной деятельности данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий АРБ. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Это:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и спортивной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– владение знаниями по основам организации и проведения занятий по АРБ тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания курса «АРБ» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Регулятивные УУД:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности для достижения поставленной цели;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать: правильность выполнения двигательной задачи; уровень своей физической подготовки на основе нормативов; собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной, спортивной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Познавательные УУД:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях по АРБ;

– понимание роли занятий АРБ как одного из важнейших условий развития и самореализации кадета;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности;

– умение формулировать цель, определять последовательность действий, выбирать эффективные способы решения двигательных задач;

– умение объединять двигательные действия по определенным признакам, уметь сравнивать, обобщать и классифицировать их в группы;

– умение использовать принципы учебно-тренировочной деятельности, применять различные средства и методы для физического самосовершенствования.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции в спортивной деятельности;

– формирование умений взаимодействовать с окружающими, осуществлять взаимный контроль, выполнять различные обязанности, в том числе, по руководству подчиненными при решении учебных задач.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе занятий внеурочной деятельностью. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта:

– знания по истории развития АРБ;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий АРБ с целью достижения результата;

– иметь представление о средствах и методах развития двигательных качествах человека для достижения высокого результата в спортивной деятельности;

– иметь представление о принципах учебно-тренировочного процесса;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий АРБ с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

– освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

– выполнение и спортивных разрядов;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Содержание

1. Общие основы АРБ

- 1 История возникновения АРБ в России.
- Правила соревнований. Форма борцов.
- 2 Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3 Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4 Необходимость разминки в занятиях спортом.
- 5 Правила техники безопасности при выполнении упражнений на АРБ.
- 6 Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- 7 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- 8 Правила единоборства АРБ, судейская жестикация и терминология.
- 9 Подведение итогов года.
- 10 Методика тренировки АРБ.
- 11 Техническая подготовка.
- 12 Психологическая подготовка АРБ.

2. Общая физическая подготовка

- 1 Строевые упражнения
- 2 Упражнения для рук плечевого пояса
- 3 Упражнения для ног
- 4 Упражнения для шеи и туловища
- 5 Упражнения для всех групп мышц
- 6 Упражнения для развития быстроты
- 7 Упражнения для развития ловкости
- 8 Упражнения для развития гибкости
- 9 Упражнения для развития силы.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий.

Таким образом, развивается комплекс физических качеств кадет для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки

- 1 Упражнения для развития быстроты: ускорение бросков
- 2 Бой с тенью.
- 3 Удары руками.
- 4 Удары ногами.
- 5 Подвороты на броски с партнером.
- 6 Имитации бросков без партнера.
- 7 Перевороты в партере партнера

4. Техническая подготовка

- 1 Обучение передвижению в стойке АРБ.
- 2 Обучение технике бросков.
- 3 Обучение технике партера.
- 4 Обучение ударной технике.
- 5 Гимнастика.

- 6 Обучение передвижению в стойке с подготовкой броска.
- 7 Обучение захватам в стойке.
- 8 Болевые на ноги в партере.
- 9 Болевые на руки в партере.
- 10 Болевые на ноги в стойке.
- 11 Болевые на руки в партере.
- 12 Переход от ударов к броску.

5. **Тактическая подготовка**

Партер

- 1 Выход из удержания и фиксация партнера.
- 2 Выход из удержания на болевой.
- 3 Сбив в партер с дальнейшим развитием атаки.
- 4 Выход из болевого.

Стойка

- 1 «Пятнашки»
- 2 Работа в челноке
- 3 Борьба за захват.
- 4 Атака первым номером
- 5 Атака вторым номером
- 6 Борьба вторым номером.
- 7 Борьба первым номером.
- 8 Противодействие атаке партнера.
- 9 Подстраховка.
- 10 Борьба по заданиям.
- 11 Контрольные спарринги

6. **Борцовская подготовка.**

- 1 Обучение основным приемам техники борьбы и тактическим действиям в упрощенной обстановке.
- 2 Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами АРБ.

7. **Контрольные и календарные открытые ковры.**

- 1 Борьба в стойке и партере.
- 2 Товарищеские встречи с командами других клубов.
- 3 Контрольные схватки.

тематическое планирование	планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 ч.)	
История и современное развитие физической культуры	
История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	<i>Уметь</i> характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. <i>Понимать</i> и <i>объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать

<p>Физическая культура в современном обществе. История развития АРБ в России.</p>	<p>роль А.Д. Бутовского в этом процессе. <i>Понимать</i>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе. <i>Понимать</i> целевое предназначение каждого из них. <i>Знать</i> историю развития АРБ в России.</p>
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p>	
<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни. Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек. Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «АРБ».</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. <i>Знать</i> основные правила планирования режима дня. <i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «АРБ», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>
<p>Физическая культура человека</p>	
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий АРБ в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий АРБ). Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, АРБ), гигиенические требования к организации этих занятий. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.). <i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. <i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. <i>Знать и развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества. <i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для АРБ. <i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (АРБ в том числе).</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (18 ч.)</p>	
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	
<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики.</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной</p>

<p>Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, <i>подбирать</i> дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). <i>Уметь</i> самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Раздел 3. Общефизическая подготовка (29 ч.)</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).</p> <p>Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него.</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в единоборствах.</p>	<p><i>Осваивать</i> и <i>уметь выполнять</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в единоборствах.</p>
<p>Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами АРБ, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с преодолением препятствий.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.</p>

<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности <i>(проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся)</i>.</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности <i>(проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удары руками; – удары ногами; – комбинации ударов руками и ногами; – бросковая техника; – комбинации ударов и бросков. 	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p>Раздел 4. «АРБ» (базовая подготовка)</p>	
<p>Основные словарные термины АРБ.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов АРБ.</p> <p>Правила безопасности во время занятий АРБ и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы рукопашников. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по АРБ.</p> <p><i>Личная гигиена:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; необходимость водных процедур после занятий.</p>	<p><i>Осваивать и знать основную терминологию АРБ.</i></p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы.</p> <p><i>Осваивать и знать</i> правила безопасности во время всех видов занятий АРБ.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>

Учебно-тематический план

№	наименование раздела/темы 10 класс	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы АРБ и ТБ. Правила АРБ.	3	3	6
2	Общефизическая подготовка.	3	30	33
3	Специальная физическая подготовка.	3	32	35
4	Техническая подготовка.	2	37	39
5	Тактическая подготовка.	2	35	37
6	Ударная подготовка.	2	33	35
7	Контрольные и календарные спарринги.	3	22	25
Итого (часов):		18	192	210
№	наименование раздела/темы 11 класс	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы АРБ и ТБ. Правила АРБ.	3	3	6
2	Общефизическая подготовка.	3	26	29

3	Специальная физическая подготовка.	3	28	31
4	Техническая подготовка.	2	35	37
5	Тактическая подготовка.	2	36	38
6	Ударная подготовка.	2	38	40
7	Контрольные и календарные спарринги.	3	20	23
Итого (часов):		18	186	204

№ занятия	Содержание учебного материала
1	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по АРБ История возникновения АРБ в России.
2	Состав команды, форма АРБ. перемещения в парах, отработка техники.
3	Броски, отработка ударов руками.
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Работа в парах на перемещение.
5	Состав команды, форма АРБ. Отработка ударов передней рукой.
6	Упражнения для рук плечевого пояса Перемещения с партнером
7	Влияние физических упражнений на организм человека. Переводы в партере.
8	Упражнения для развития быстроты закрепление ударов руками
9	Упражнения для ног отработка ударов в стойке.
10	Подвижные игры: «Пятнашки», «Регби», защитные действия.
11	Перемещения со сменой стойки, атака вторым номером. Уклоны, оттяжки, сбивы.
12	Бой с тенью, уклоны оттяжки сбивы
13	Пятнашки в парах, отработка болевых.
14	Необходимость разминки в занятиях спортом Эстафеты АРБ, подвижные игры, отработка.
15	Упражнения для всех групп мышц Эстафеты АРБ, подвижные игры, отработка. Упражнения на чувство дистанции
16	Упражнения для развития гибкости, подвижные игры, отработка партера.
17	Упражнения для развития ударной техники в движении, броски в стойке и отработка техники партера.
18	Удары прямые, боковые, апперкот.
19	Упражнения для развития быстроты: ускорения ударов в челноке.
20	Обучение передвижению в стойке АРБ. Правила АРБ.
21	Упражнения для развития скорости реакции.
22	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в упрощенной работе на ковре Отработка в движении, с различных ударов.
23	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка болевых на руки в партере.
24	Необходимость разминки в занятиях спортом. Ускорение ударов, переводы партнера в партер.
25	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
26	Удары в стойке, закрепление переводов в партере и болевых с переворотом партнера (выход на рычаг локтя кувырком). Подв. игры.
27	Отработка бросков с колен.

28	Отработка бросков в стойке.
29	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Отработка болевых на ноги в партере
30	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
31	Борьба за захват, отработка бросков ногами, борьба по заданиям.
32	Упражнения для развития скорости Борьба в партере без курток, отработка переворотов в партере
33	Отработка переводов, сбивов в партер с дальнейшей атакой, болевой «канарейка» борьба в партере.
34	Разминка с партнеров, вход в две ноги, боковой переворот
35	Работа в парах, отработка удержаний, борьба в партере.
36	Упражнения для развития скорости Отработка передней и задней подножки, борьба по заданиям.
37	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, Переводы после атаки руками в партер.
38	Правила АРБ, судейская жестикуляция и терминология.
39	Отработка зацепов, подсечек, переход на болевой со стойки.
40	Ударная техника по задания без курток, отработка ударов ногами.
41	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
42	Упражнения для развития чувства партнера. Отработка ударных комбинаций.
43	Защита от болевых на ноги, руки, борьба в партере, отработка зацепа.
44	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям. Борьба в стойке
45	Обучение передвижению в стойке. Броски с захватом двух ног.
46	Броски в стойке без курток, отработка бросков в стойке.
47	Регби, закрепление ударов ногами, пятнашки
48	Работа с партнером (силовая) Борьба в партере, отработка техники болевых.
49	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим приемам Отработка перемещений и атака вторым номером.
50	Отработка ударов ногами.
51	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами АРБ. Спарринги.
52	Перемещение с загрузкой партнера, отработка техники в движении.
53	Обучение ударам ногами (лоу-кик, фронт-кик, хай-кик, мидл-кик) подводящие упражнения.
54	Борьба в партере и стойке по заданиям. Спарринг.
55	Отработка ударов, ускорения бросков, спарринг по заданиям.
56	Работа в тройках (отработка) ,перемещения и отработка в движении ударной техники
57	Работа на лапах, броски входом в ноги после атаки.
58	Отработка и закрепление бросков входом в ноги, спарринг по заданиям
59	Борьба в партере, отработка болевых, отработка бросков в стойке.
60	Контрольные спарринги по правилам соревнований.
61	Переводы в партер с дальнейшим развитием атаки, отработка бросков ногами.

62	Спарринг по заданиям без курток в стойке.
63	Броски зацепом, спарринг по заданиям
64	Перевероты и уходы в партере, болевые на ноги, борьба за захват.
65	Отработка бокового и переднего переверота, борьба по заданиям.
66	Отработка и ускорение ударов, спарринг по заданиям.
67	Отработка ударов.
68	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами АРБ. Удары ногами , отработка,
69	Скоростно-силовая работа, отработка ударов ногами и руками.
70	Влияние физических упражнений на организм человека.
71	Удары руками, комбинации ударов.
72	Упражнения для развития скорости Работа на мешках.
73	Правила АРБ, судейская жестикуляция и терминология. Отработка ударов с разворота.
74	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
75	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами АРБ.
76	Упражнения для развития скорости реакции. Работа в челноке, атака после уклона
77	Спарринги по заданиям.
78	Контрольные спарринги по правилам соревнований
79	Упражнения для развития чувства партнера. Уход и атака после ухода (работа вторым номером)
80	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка болевых на руки в партере
81	Упражнения для развития чувства партнера. Отработка ударной техники.
82	Защита от бросков.
83	Упражнения для развития скорости реакции, растяжка, удары ногами в голову и защита от них.
84	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
85	Спарринги в стойке по заданиям, отработка передней подножки.
86	Контрольные спарринги по правилам соревнований
87	Комбинации ударов с переводом в партер.
88	Борьба в партере, отработка броска через бедро, подхват под две ноги.
89	Отработка защиты от ударов и бросков.
90	Спарринги в партере и стойке по заданиям.
91	Пятнашки, сбивы партнера в партер, отработка ударов.
92	Отработка ударов, контрольные спарринги по заданиям.
93	Работа вторым номером, атака после действий партнера.
94	Отработка бросков в стойке.
95	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевероты.
96	Подв игры, работа в тройках(ускорение) спарринги.
97	Отработка ударов ногами, уклоны, нырки, сбивы , оттяжки.
98	Борьба в партере и стойке по заданиям.
99	Гигиена борца, спарринги по заданиям.

100	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка добивания в партере.
101	Упражнения для развития скорости реакции, работа на мешках
102	Контрольные спарринги по правилам соревнований
103	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, работа в челноке, комбинации ударов.
104	Упражнения для развития скорости реакции, работа на мешках
105	Упражнения для развития чувства партнера. Работа на мешках, растяжка.
106	Работа с резиной, бой с тенью.
107	Отработка передней подножки, прихваты ног.
108	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
109	Борьба в партере по заданиям, отработка прихватов ног.
110	Отработка ударов ногами, прихваты ног и развитие атаки.
111	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, , борьба в стойке.
112	Тактическая работа в захватах, сбивы и загрузка партнера с дальнейшим переводом на бросок.
113	Работа первым номером и перевод партнера в партер.
114	Борьба в партере и стойке по заданиям.
115	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба в стойке
116	Упражнения для развития скорости реакции, работа на мешках.
117	Контрольные спарринги по правилам соревнований
118	Отработка бросков в стойке.
119	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка ударной техники.
120	Сведения о строении и функциях организма человека. Отработка ударов ногами.
121	Упражнения для развития чувства партнера. Пятнашки, бой с тенью,растяжка.
122	Упражнения для развития скорости реакции, прихваты ног ,переход на болевой.
123	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевороты
124	Контрольные спарринги по правилам соревнований
125	Упражнения для развития чувства партнера. Перемещения, проход в ноги.
126	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами АРБ. Спарринги,
127	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
128	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами АРБ. Спарринги, отработка.
129	Подвижные игры: «Пятнашки», «Регби», ускорения на мешке, тактическая работа.
130	Правила АРБ, судейская жестикуляция и терминология. Отработка ударов ногами.

131	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба в стойке
132	Перемещения в парах, тактическая работа на захватах, сбивы в партер, добивания.
133	Контрольные спарринги по правилам соревнований
134	Гигиена борца, спарринги.
135	Работа в тройках(ускорение) спарринги.
136	Отработка ударов в стойке, прихваты ног, добивания
137	Упражнения для развития гибкости Эстафеты, подвижные игры, отработка ударов.
138	Упражнения для развития скорости реакции. Работа на мешках, растяжка.
139	Отработка бросков в стойке.
140	Спарринги по заданиям
141	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
142	Перемещения в парах, тактическая работа на захватах, сбивы в партер, добивания.
143	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
144	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
145	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
146	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевороты
147	Упражнения для развития скорости реакции, работа на мешках
148	Тактическая работа в захватах, сбивы и загрузка партнера с дальнейшим переводом на бросок
149	Отработка ударов, ускорения бросков, спарринг по заданиям
150	Спарринги по заданиям.
151	Упражнения для развития быстроты закрепление ударов руками
152	Упражнения для развития скорости реакции, прихваты ног ,переход на болевой.
153	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка ударной техники.
154	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
155	Работа первым номером и перевод партнера в партер.
156	Перевороты и уходы в партере, болевые на ноги, борьба за захват.
157	Отработка и ускорение ударов, спарринг по заданиям.
158	Работа на лапах, броски входом в ноги после атаки.
159	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, , борьба в стойке.
160	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
161	Правила АРБ, судейская жестикуляция и терминология
162	Спарринги по заданиям
163	Упражнения для развития скорости реакции, растяжка, удары ногами в голову и защита от них.
164	Гигиена борца, спарринги.

165	Контрольные спарринги по правилам соревнований
166	Подвижные игры: «Пятнашки», «Регби», ускорения на мешке, тактическая работа.
167	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
168	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
169	Перемещения в парах, тактическая работа на захватах, сбивы в партер, добивания.
170	Перемещения в парах, тактическая работа на захватах, сбивы в партер, добивания.
172	Борьба в партере и стойке по заданиям
173	Отработка ударов ногами, уклоны, нырки, сбивы , оттяжки.
174	Отработка защиты от ударов и бросков.
175	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, работа в челноке, комбинации ударов
176	Упражнения для развития скорости реакции, растяжка, удары ногами в голову и защита от них.
177	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
178	Тактическая работа в захватах, сбивы и загрузка партнера с дальнейшим переводом на бросок.
179	Правила АРБ, судейская жестикуляция и терминология. Отработка ударов с разворота
180	Контрольные спарринги по правилам соревнований
181	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба в стойке.
182	Контрольные спарринги по правилам соревнований
183	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, работа в челноке, комбинации ударов
184	Скоростно-силовая работа, отработка ударов ногами и руками.
185	Перевероты и уходы в партере, болевые на ноги, борьба за захват.
186	Отработка ударов ногами, руками, комбинации.
187	Отработка ударов ногами, уклоны, нырки, сбивы , оттяжки.
188	Отработка бросков в стойке.
189	Отработка защиты от ударов и бросков.
190	Отработка бросков в стойке, борьба по заданиям.
191	Отработка и ускорение ударов, спарринг по заданиям.
192	Упражнения для развития скорости совершенствование ударов руками и ногами.
192	Обучение основным приемам техники АРБ и тактическим действиям в АРБ.
194	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка добивания в партере
195	Упражнения для развития скорости реакции, растяжка, удары ногами в голову и защита от них.
196	Защита от болевых на ноги, руки, борьба в партере, отработка зацепа.
197	Тактическая работа в захватах, сбивы и загрузка партнера с дальнейшим переводом на бросок.

198	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевороты
199	Контрольные спарринги по правилам соревнований
200	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка ударной техники.
201	Правила АРБ, судейская жестикуляция и терминология. Отработка ударов с разворота
202	Упражнения для развития скорости реакции, растяжка, удары ногами в голову и защита от них.
203	Работа первым номером и перевод партнера в партер.
204	Отработка и ускорение ударов, спарринг по заданиям.
205	Защита от болевых на ноги, руки, борьба в партере, отработка зацепа.
206	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с АРБ. Отработка добивания в партере
207	Отработка ударов ногами, руками, комбинации.
208	Отработка бросков в стойке.
209	Тактическая работа в захватах, сбивы и загрузка партнера с дальнейшим переводом на бросок.
210	Перевороты и уходы в партере, болевые на ноги, борьба за захват.

Материально-техническое обеспечение.

Дидактические материалы:

- 1 Карточка упражнений по АРБ.
- 2 Схемы и плакаты освоения технических приемов в АРБ.
- 3 Правила АРБ.
- 4 Правила судейства в АРБ.
- 5 Регламент проведения турниров различных уровней.
- 6 Положение о соревнованиях по АРБ.

Методические рекомендации:

- 1 Рекомендации по организации безопасной работы в парах.
- 2 Рекомендации по организации спаррингов.
- 3 Рекомендации по организации бросков.
- 4 Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал КППУ с ковром для самбо и татами, куртками АРБ, а также наличие штанов АРБ и борцовок для каждого ученика, накладок на ноги, защитного жилета, набивных мячей, шлемов для АРБ, боксерских перчаток, краг, тяговой резины, гимнастических матов, гимнастических скакалок, набивных мячей, чучела для отработки.

Список литературы:

- 1 Кадочников А. А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.
- 2 Кадочников А. А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя.
- 3 Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

- (дополнительная)
- 4 Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
 - 5 Брокгауз Ф. А, Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. – СПб. 1893.
 - 6 Булочко К. Т. Физическая подготовка разведчика. – М.: Воениздат, 1945.
 - 7 Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Фехтование и рукопашный бой. – М.: Физкультура и спорт, 1939.
 - 8 Булочко К. Т. Обучение юношей рукопашному бою. – М., 1945.
 - 9 Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо». – М.: НКВД, 1940.
 - 10 Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
 - 11 Калочев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). – М.: Наркомвоенкор, 1927.
 - 12 Кадочников А. А. и др. Рукопашный бой. – М.: МО СССР, 1991.
 - 13 Кадочников А. А. и др. Строительная механика и прочность элементов конструкции. Руководство к лабораторным работам. – М.: МО СССР, 1991.
 - 14 Леонов В. Н. Готовься к подвигу. – М.: ДОСААФ, 1985.
 - 15 Мовил М.С. и др. Основы технической механики. – Л.: Судостроение, 1969.
 - 16 Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. изд-во, 1938.
 - 17 Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87). – М.: Военное издательство, 1987.
 - 18 Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66). – М.: Военное издательство, 1966.
 - 19 Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – М.: НКВД, 1930.
 - Ригг Р. Б. Боевая подготовка войск. – М.: Иностран. литература, 1956.
 - 20 Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ-41). – М.: Военное издательство, 1941.
 - 21 Рукопашный бой: Учебник/Гл. редактор Ю. И. Блажко. Л.: ВиФК, 1990.
 - 22 Рукопашный бой. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1999.
 - 23 Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996
 - 24 Гулевич Д.И. Судейство соревнований по борьбе самбо Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1957.
 - 25 Харлампиев А.А. Борьба самбо. Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1957.
 - 26 Чумаков Е.М. Методика обучения борьбе самбо (Методическое письмо) Москва, (Методическое письмо) 1957.
 - 27 Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1958.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Пояснительная записка

Разработка данной программы вызвана потребностью усовершенствования учебного процесса физического воспитания обучающихся Училища.

В основе программы лежит программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по баскетболу.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания кадетского училища. Изучение данной программы внеурочной деятельности обеспечивает непрерывность и преемственность физической подготовки основного (полного) общего образования, а также создает предпосылки для освоения программ по данному направлению в учреждениях высшего военного профессионального образования. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов Училища, Российской Федерации.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить обучающихся с таким игровым видом спорта, как баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.
3. Совершенствовать технику основных баскетбольных элементов.
4. Ознакомить с основными принципами, средствами и методами учебно-тренировочного процесса.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
4. Расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

В программу положены принципы развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре как части общей культуры общества; преемственности как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующих дальнейшему умственному и физическому развитию, совместной деятельности учителя и ученика, индивидуализации и дифференциации.

Программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 10-11-х классов под редакцией В.И. Лях и ФГОС ООО.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику кадетского училища и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Игра баскетбол является физически разносторонней, в ней развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы, охватывая 20-25 человек.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа по баскетболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в баскетбол.

Условия набора

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия набора и реализации

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в разновозрастных группах с учетом общих подходов к организации внеурочной деятельности.

Срок освоения программы – 2 года.

Занятия проводятся в неделю - 4 часа.

Количество часов в год 140 ч. для 10 классов, 136 ч. для 11 классов.

Максимальное количество обучающихся в группе 25 чел.

Формы организации обучения:

– командная;

- малые группы,
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;
- тестирования;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.

Результаты освоения программы:

Обучающиеся должны знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение.

Личностные результаты:

- стремление к здоровому образу жизни;
- общая и специальная выносливость обучающихся;
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к училищу, городу, стране.

Контроль результативности освоения программы

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
 - соревнования школьного, районного и городского масштабов;
 - контрольные тесты и упражнения (проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год);
 - тестирование (в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре; затем в середине – в декабре-январе и в апреле-мае);
 - контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Содержание программы

Общие основы баскетбола

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

Игровая подготовка

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты изучения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы внеурочной деятельности данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий баскетболом. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Это:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и спортивной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по баскетболу тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания курса «Баскетбол» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Регулятивные УУД:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности для достижения поставленной цели;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать: правильность выполнения двигательной задачи; уровень своей физической подготовки на основе нормативов; собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной, спортивной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Познавательные УУД:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях по баскетболу;

– понимание роли занятий баскетболом как одного из важнейших условий развития и самореализации кадета;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности;

– умение формулировать цель, определять последовательность действий, выбирать эффективные способы решения двигательных задач;

– умение объединять двигательные действия по определенным признакам, уметь сравнивать, обобщать и классифицировать их в группы;

– умение использовать принципы учебно-тренировочной деятельности, применять различные средства и методы для физического самосовершенствования.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции в спортивной деятельности;

– формирование умений взаимодействовать с окружающими, осуществлять взаимный контроль, выполнять различные обязанности, в том числе, по руководству подчиненными при решении учебных задач.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе занятий внеурочной деятельностью. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта:

– знания по истории развития баскетбола;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий баскетболом с целью достижения результата;

– иметь представление о средствах и методах развития двигательных качествах человека для достижения высокого результата в спортивной деятельности;

– иметь представление о принципах учебно-тренировочного процесса;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий баскетболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

– освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

– выполнение и спортивных разрядов;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность осуществлять судейство соревнований по лёгкой атлетике в качестве помощника, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Учебно-тематический план

№	содержание и виды занятий 10 класс	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры.	2	7	9

2	Общефизическая подготовка.	3	15	18
3	Специальная физическая подготовка.	2	22	24
4	Техническая подготовка.	4	22	26
5	Тактическая подготовка.	5	18	23
6	Игровая подготовка.	5	20	25
7	Контрольные и календарные игры.	6	9	15
Итого (часов):		27	113	140
№	содержание и виды занятий 11 класс	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры.	2	7	9
2	Общефизическая подготовка.	3	15	18
3	Специальная физическая подготовка.	2	22	24
4	Техническая подготовка.	4	22	26
5	Тактическая подготовка.	5	18	23
6	Игровая подготовка.	5	20	25
7	Контрольные и календарные игры.	6	9	15
Итого (часов):		27	113	140

Тематическое планирование

№	содержание учебного материала
1	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола в России.
2	Состав команды, форма игроков. Передачи мяча в парах, ведение мяча по прямой, игра 5х5.
3	Передачи мяча в парах, ведение мяча по прямой, игра 5х5. Подвижные игры: «Пятнашки».
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Передачи мяча в парах, ведение мяча по прямой, игра 5х5.
5	Состав команды, форма игроков. Строевые упражнения. Передачи мяча в парах, ведение мяча на месте.
6	Упражнения для рук плечевого пояса. Остановки, повороты на месте, бросок в кольцо с 4-5 м.
7	Влияние физических упражнений на организм человека. Остановки, повороты на месте, бросок в кольцо с 4-5 м.
8	Упражнения для развития быстроты. Остановки, повороты на месте, бросок в кольцо с 4-5 м.
9	Упражнения для ног. Остановки, повороты на месте, бросок в кольцо с 4-5 м.
10	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место». Ведение мяча в движении, остановки, повороты на месте.
11	Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач, «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
12	Упражнения для развития ловкости. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
13	Упражнения для шеи и туловища. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
14	Необходимость разминки в занятиях спортом. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.

15	Упражнения для всех групп мышц. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
16	Упражнения для развития гибкости. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
17	Упражнения для развития прыгучести. Ведение в движении, бросок одной рукой от плеча, личная защита.
18	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Ведение в движении, бросок одной рукой от плеча, личная защита.
19	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Ведение в движении, бросок одной рукой от плеча, личная защита.
20	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Правила игры в баскетбол.
21	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Передачи в парах, ведение в движении, бросок с близкого расстояния.
22	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2. Передачи в парах, ведение в движении, бросок с близкого расстояния.
23	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Баскетбол: ведение с изменением направления, передачи мяча в парах.
24	Необходимость разминки в занятиях спортом. Ведение с изменением направления, передачи мяча в парах. Подвижные игры.
25	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3, ведение с изменением направления, передачи мяча в парах. Подвижные игры.
26	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Ведение с изменением направления, передачи мяча в парах. Подвижные игры.
27	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Ведение в ходьбе, беге. Бросок одной от плеча. Подвижные игры.
28	Ведение в беге. Бросок одной от плеча.
29	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
30	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
31	Метание различных мячей в цель. Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
32	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Бросок в движении, ведение мяча.
33	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Бросок в движении, ведение мяча. Игра 5х5.
34	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бросок в движении, ведение мяча. Игра 5х5.

35	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Бросок в движении, ведение мяча, передачи мяча. Игра 5x5.
36	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Бросок в движении, ведение мяча, передачи мяча. Игра 5x5.
37	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Передачи в парах, ведение в движении, бросок одной рукой от плеча.
38	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикауляция и терминология. Передачи в парах, ведение в движении, бросок одной рукой от плеча.
39	Метание различных мячей в цель. Передачи в парах, ведение в движении, бросок одной рукой от плеча.
40	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Правила игры в баскетбол.
41	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
42	Упражнения для развития чувства мяча. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
43	Жонглирование одним, двумя мячами. Совершенствование баскетбольных упражнений, личная защита.
44	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5x5.
45	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5x5.
46	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5x5.
47	Эстафеты с разными мячами. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5x5.
48	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5x5.
49	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4x4, штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
50	Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
51	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Правила игры в баскетбол.
52	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Бросок в движении штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
53	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Бросок в движении штрафной бросок, штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
54	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2x2.
55	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2x2.

56	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2х2.
57	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2х2.
58	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2х2.
59	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева. Ведение в беге. Бросок одной от плеча. Передачи мяча.
60	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
61	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
62	Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
63	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Бросок в движении, ведение мяча. Передачи мяча, штрафной бросок.
64	Ловля мяча двумя руками на месте. Повороты вперед и назад. Бросок в движении, ведение мяча. Игра 5х5, штрафной бросок.
65	Ловля мяча двумя руками на месте. Повороты вперед и назад. Бросок в движении, ведение мяча. Игра 5х5, штрафной бросок.
66	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Остановки, повороты на месте, бросок в кольцо с 4-5 м.
67	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа. Ведение мяча в движении. Остановки, повороты на месте.
68	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
69	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
70	Ловля мяча двумя руками на месте. Повороты вперед и назад. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
71	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
72	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
73	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5х5.
74	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5х5.
75	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5х5.
76	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
77	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
78	Товарищеские игры с командами соседних школ. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.

79	Товарищеские игры с командами соседних школ. Нападение 2х1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.
80	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Правила игры в баскетбол.
81	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Нападение 2х1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.
82	Выход для получения мяча на свободное место. Нападение 2х1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.
83	Методика тренировки баскетболистов. Нападение 2х1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.
84	Выход для получения мяча на свободное место. Нападение 3х2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении
85	Техническая подготовка баскетболистов. Нападение 3х2. Быстрый отрыв, средний. Выход для получения мяча на свободное место. Бросок с точек, бросок в движении.
86	Техническая подготовка баскетболистов. Правила игры в баскетбол
87	Психологическая подготовка баскетболиста, нападение 3х2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении.
88	Психологическая подготовка баскетболиста, нападение 3х2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении.
89	Выход для получения мяча на свободное место. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5х5.
90	Психологическая подготовка баскетболиста средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5х5.
91	Техническая подготовка баскетболистов. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
92	Броски двумя руками от груди с двух шагов. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
93	Выход для получения мяча на свободное место. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2х2.
94	Обманный выход для отвлечения защитника. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2х2.
95	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение в беге. Бросок одной от плеча. Передачи мяча.
96	Обманный выход для отвлечения защитника. Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
97	Психологическая подготовка баскетболиста. Передачи мяча в тройках, бросок одной от плеча. Подвижные игры.
98	Обманный выход для отвлечения защитника. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
99	Атака кольца. Ведение мяча «змейкой», повторение различных передач.
100	Розыгрыш мяча короткими передачами. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
101	Атака кольца. Эстафеты баскетболистов, подвижные игры, личная защита.
102	«Передай мяч и выходи». Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5х5.

103	Наведение своего защитника на партнера. Средний бросок с точек, бросок в движении, дриблинг, игра 5x5.
104	«Передай мяч и выходи». Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
105	Противодействие выходу на свободное место. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
106	Противодействие розыгрышу мяча. Правила игры в баскетбол.
107	Наведение своего защитника на партнера. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
108	Противодействие получению мяча. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
109	Обманный выход для отвлечения защитника. Передачи в парах, ведение в движении, бросок с близкого расстояния.
110	Обманный выход для отвлечения защитника. Эстафеты баскетболистов, личная защита.
111	Противодействие выходу на свободное место. Нападение 3x2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении.
112	Противодействие розыгрышу мяча. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
113	Подстраховка. Нападение 2x1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.
114	Противодействие атаке кольца. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
115	«Передай мяч и выходи». Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
116	Подстраховка. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
117	Обманный выход для отвлечения защитника. Передачи в парах, ведение в движении, бросок с близкого расстояния.
118	Система личной защиты. Эстафеты баскетболистов.
119	Система личной защиты. Нападение 3x2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении.
120	Обманный выход для отвлечения защитника, штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
121	Противодействие атаке кольца. Нападение 2x1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.
122	Подстраховка. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
123	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
124	Противодействие атаке кольца. Передачи в парах, ведение в движении, бросок с близкого расстояния.
125	Подстраховка. Эстафеты баскетболистов, личная защита.
126	«Передай мяч и выходи». Нападение 3*2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении.
127	Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
128	Противодействие розыгрышу мяча. Нападение 2x1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг.

129	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа. Личная защита, прессинг, игра 3x3. Нападение 2x1. Ведение мяча.
130	Система личной защиты. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
131	Противодействие атаке кольца. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
132	Подстраховка. Правила игры в баскетбол.
133	Противодействие атаке кольца. Штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
134	Противодействие розыгрышу мяча, штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
135	Противодействие атаке кольца. Система личной защиты. Бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2x2.
136	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, бросок из-под кольца, бросок в движении, ведение мяча. Игра 2x2.
137	Противодействие атаке кольца. Эстафеты баскетболистов, личная защита.
138	Противодействие розыгрышу мяча, нападение 3x2. Быстрый отрыв, средний бросок с точек, бросок в движении.
139	Противодействие розыгрышу мяча, штрафной бросок, передачи, быстрый отрыв, личная защита.
140	Система личной защиты. Нападение 2x1. Ведение мяча, бросок из-под кольца, прессинг

Материально-техническое обеспечение

1. Дидактические материалы

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетболе.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации.

- Рекомендации по организации безопасной работы в парах.
- Рекомендации по организации спаррингов.
- Рекомендации по организации бросков.
- Инструкции по охране труда.

3. Материально-техническое обеспечение.

Основной учеб

ной базой для проведения занятий является спортивный зал КППУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004 г.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997 г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2004 г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс, 2010 г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002 г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981.

Программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Пояснительная записка

Данная рабочая программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по легкой атлетике для кадетских училищ. Программа адресована обучающимся 10-11-х классов училища, в том числе с разноуровневой подготовкой. Специфика изучения программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в училище требует приобретения обучающимися практических навыков и теоретических знаний об учебно-тренировочном процессе в данном виде спорта.

Система занятий ориентирована на формирование активной личности, мотивированной к здоровому образу жизни, самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к физическому самосовершенствованию, самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Изучение данной программы внеурочной деятельности обеспечивает непрерывность и преемственность физической подготовки основного (полного) общего образования, а также создает предпосылки для освоения программ по данному направлению в учреждениях высшего военного профессионального образования.

В результате освоения данной программы кадеты повысят уровень физической подготовки, смогут более плодотворно учиться, выполнить спортивные разряды в различных видах легкой атлетики. Кадеты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, освоение системой знаний об учебно-тренировочном процессе, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

1. Сформировать и закрепить у обучающихся знания о физиологии и гигиене;
2. Способствовать формированию индивидуальной системы здорового образа жизни, включая правильное питание;
3. Совершенствовать технику основных легкоатлетических видов;
4. Ознакомить с правилами соревнований по легкой атлетике;
5. Ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России;
6. Ознакомить с основными принципами, средствами и методами учебно-тренировочного процесса.

Развивающие (оздоровительные):

1. Осуществлять физкультурно-оздоровительную работу среди кадет, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
2. Повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

3. Развивать у кадет мотивацию к познанию и творчеству.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

2. Подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил кадет;

3. Воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

4. Воспитывать волевой характер, командный дух кадет, приобщить к общечеловеческим ценностям.

Планируемые результаты изучения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы внеурочной деятельности данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий легкой атлетикой. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Это:

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и спортивной деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– формирование умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– владение знаниями по основам организации и проведения занятий легкой атлетикой тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической

деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания курса «Легкая атлетика» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Регулятивные УУД:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности для достижения поставленной цели;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать: правильность выполнения двигательной задачи; уровень своей физической подготовки на основе нормативов; собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной, спортивной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Познавательные УУД:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях легкой атлетикой;

– понимание роли занятий легкой атлетикой как одного из важнейших условий развития и самореализации кадета;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности;

– умение формулировать цель, определять последовательность действий, выбирать эффективные способы решения двигательных задач;

– умение объединять двигательные действия по определенным признакам, уметь сравнивать, обобщать и классифицировать их в группы;

– умение использовать принципы учебно-тренировочной деятельности, применять различные средства и методы для физического самосовершенствования.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции в спортивной деятельности;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, осуществлять взаимный контроль, выполнять различные обязанности, в том числе, по руководству подчиненными при решении учебных задач.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе занятий внеурочной деятельностью. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта:

- знания по истории развития легкой атлетике;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий легкой атлетикой с целью достижения результата;

- иметь представление о средствах и методах развития двигательных качествах человека для достижения высокого результата в спортивной деятельности;

- иметь представление о принципах учебно-тренировочного процесса;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий легкой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- выполнение и спортивных разрядов;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность осуществлять судейство соревнований по лёгкой атлетике в качестве помощника, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Формы организации обучения и проведения занятий

Занятия включают в себя практическую и теоретическую части. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе занятий. Практическая часть представляет собой спортивно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Занятия проходят в разновозрастных группах с учетом общих подходов к организации внеурочной деятельности.

Содержание программы

Главная задача – дать воспитанникам основы техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега, развитие необходимых физических качеств для этого вида спорта. Образовательный процесс строится так, чтобы воспитанники могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Учебный план секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности.

Теоретическая подготовка

Программа теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Присвоение спортивных разрядов.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Требования к спортивной площадке для занятий легкой атлетикой. Стадион. Сектора для прыжков и метаний.

Режим дня обучающихся, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Основы правильного питания.

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, на улице, в школе, в спортивном сооружении.

Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила поведения участника во время соревнований. Правила эстафетного бега. Работа судейской бригады: стартер, помощник стартера, секундометристы, судьи на финише.

Основные физические качества. Принципы, средства и методы их развития. Физические качества, необходимые человеку: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Практическая часть

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

Медленный бег.

Общеразвивающие упражнения: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты и наклоны головы. ОРУ со скакалками, мячами.

Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание.

Упражнения для укрепления мышц туловища: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины (из различных и.п.: лежа, сидя на скамейке, в висе на гимнастической стенке); упражнения с отягощением на тренажерах.

Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание), жим штанги, упражнения с гантелями.; упражнения с набивными мячами: бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), поворотами и приседаниями.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными), расслабляя мышцы при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Плавание.

Плавание различными способами. Проплывание дистанции с разной скоростью и продолжительностью. Проныривание под водой.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки

Специальные беговые упражнения: бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; бег с захлестом голени назад; бег на прямых ногах; бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса; бег скрестным шагом; бег спиной вперед; бег в гору; бег под гору; бег по снегу.

Упражнения из различных видов легкой атлетики: прыжок в длину с разбега, кросс, барьерный бег, прыжки в высоту, метание снаряда.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, многоскоки, подскоки, прыжки на 1 ноге, прыжки в приседе, прыжки через скамейку, спрыгивание с небольшой высоты прыжки через скакалку, приседания на 1 ноге – «пистолет»

Технико-тактическая подготовка

Интервальный бег на отрезках 200-1000 м.

Переменный бег на отрезках 100 - 500 м

Равномерный темповый бег

Бег с высокого и низкого старта на отрезках 20-60 м, 100 м.

Прыжки в длину с разбега

Барьерный бег

Метание снаряда.

В данный раздел также входит формирование умения:
самостоятельно выбирать средства и методы разминки перед соревнованиями;

правильно распределять свои силы, уметь контролировать эмоции в тренировочном и соревновательном процессах;

тактически грамотно выполнять длительный бег.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

1. Бег на 30, 100 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. Исходное положение – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание насчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Засчитывается количество полных подтягиваний.

4. Бег 1000 м. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается одна попытка.

Учебно-тематический план

№	содержание и виды занятий	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общая физическая подготовка	1	63	64
2	Специальная физическая подготовка, участие в соревнованиях	3	68	71
3	Технико-тактическая подготовка	3	68	71
4	Контроль развития двигательных качеств		4	4
	Итого (часов)	7	203	210

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, С.В. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г. – 93.

2. Локтев С.А. «Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера, – М.: Советский спорт, 2007.

3. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. – М., 1998. – 79 с.

4. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо»

Пояснительная записка

Разработка данной программы вызвана потребностью усовершенствования учебного процесса физического воспитания обучающихся Училища.

В основе программы лежит программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по самбо.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания кадетского училища. Изучение данной программы внеурочной деятельности обеспечивает непрерывность и преемственность физической подготовки основного (полного) общего образования, а также создает предпосылки для освоения программ по данному направлению в учреждениях высшего военного профессионального образования. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по самбо различного уровня.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям самбо, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов Училища, Российской Федерации.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить обучающихся с таким видом спортивного единоборства, как самбо, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.
3. Совершенствовать технику борьбы самбо.
4. Ознакомить с основными принципами, средствами и методами учебно-тренировочного процесса.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат кадет;
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества кадет;
4. Расширять спортивный кругозор кадет.

Воспитательные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

В программу положены принципы развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре как части общей культуры общества; преемственности как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующих дальнейшему умственному и физическому развитию, совместной деятельности учителя и ученика, индивидуализации и дифференциации.

Программа «САМБО» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 10-11-х классов под редакцией В.И. Лях и ФГОС ООО.

Новизна и оригинальность программы «САМБО» в том, что она учитывает специфику кадетского училища и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Борьба самбо является физически разносторонней, в ней развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, воля, коллективизм и др.), а также формируются личные качества кадета (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством самбо достигается высокая двигательная активность большой группы детей, повышается уровень физической подготовки, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы, охватывая 20-25 человек.

Актуальность программы заключается в приобщении кадет к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья кадет.

Программа по самбо не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие кадет, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки борьбы самбо.

Условия набора и реализации

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в разновозрастных группах с учетом общих подходов к организации внеурочной деятельности.

Срок освоения программы – 2 года.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 210 ч. для 10 классов, 204 ч. для 11 классов.

Наполняемость учебной группы по годам обучения.

Максимальное количество обучающихся в группе 25 чел.

Формы организации обучения:

- массовая;
- малые группы,

– индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;
- тестирования;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.

Результаты освоения программы:

Обучающиеся должны знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «самбо» в школе, городе, стране;
- правила борьбы самбо;
- тактические приемы в самбо.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть основными техническими приемами самбиста;
- проводить судейство;
- проводить разминку самбиста, организовывать проведение.

Личностные результаты:

- стремление к здоровому образу жизни;
- общая и специальная выносливость обучающихся;
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к училищу, городу, стране.

Контроль результативности освоения программы

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские встречи с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;
- контрольные тесты и упражнения (проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год);
 - тестирование (в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре; затем в середине – в декабре-январе и в апреле-мае);
 - контрольные схватки проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебной борьбы с заданиями.

Содержание программы

Общие основы самбо

История возникновения самбо в России. Правила борьбы. Форма борцов. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических

упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по самбо. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила ведения схватки на ковре, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки самбистов. Техническая подготовка самбистов. Психологическая подготовка самбиста.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Регби» «Футбол». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития силы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки

- Упражнения для развития быстроты: ускорение бросков
- Подвороты на броски без партнера.
- Подвороты на броски с партнером.
- Имитации бросков с партнером.
- Имитации бросков без партнера.
- Перевороты в партере партнера.
- Упражнения для развития чувства партнера.
- Эстафеты с элементами гимнастики.

Техническая подготовка

Обучение передвижению в стойке самбиста. Обучение технике бросков. Обучение технике партера. Гимнастика. Обучение передвижению в стойке с подготовкой броска. Обучение захватам в стойке. Болевые на ноги в партере. Болевые на руки в партере. Болевые на ноги в стойке. Болевые на руки в партере. Броски за два рукава. Броски с основного захвата. Броски с косого захвата. Броски с захватом за пояс. Броски с захватом за отворот.

Тактическая подготовка

Партер:

- Выход из удержания и фиксация партнера. Выход из удержания на болевой. Сбив в партер с дальнейшим развитием атаки. Выход из болевого. Переход с одного болевого на другой. Переход из удержания на болевой.

Стойка:

- Борьба за захват. Борьба вторым номером. Переход с одного броска на другой. Обманные движения в борьбе. Переход на болевой после броска. Борьба первым номером. Противодействие атаке партнера. Подстраховка. Борьба по заданиям.

Борцовская подготовка

Обучение основным приемам техники борьбы и тактическим действиям в упрощенной обстановке. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо

Контрольные и календарные открытые ковры (28 часов).

- Борьба в стойке и партере.
- Товарищеские встречи с командами других клубов.
- Контрольные схватки.

Планируемые результаты изучения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы внеурочной деятельности данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий самбо. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Это:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и спортивной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по самбо тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания курса «САМБО» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Регулятивные УУД:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности для достижения поставленной цели;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать: правильность выполнения двигательной задачи; уровень своей физической подготовки на основе нормативов; собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной, спортивной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Познавательные УУД:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях по самбо;

– понимание роли занятий самбо как одного из важнейших условий развития и самореализации кадета;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности;

– умение формулировать цель, определять последовательность действий, выбирать эффективные способы решения двигательных задач;

– умение объединять двигательные действия по определенным признакам, уметь сравнивать, обобщать и классифицировать их в группы;

– умение использовать принципы учебно-тренировочной деятельности, применять различные средства и методы для физического самосовершенствования.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции в спортивной деятельности;

– формирование умений взаимодействовать с окружающими, осуществлять взаимный контроль, выполнять различные обязанности, в том числе, по руководству подчиненными при решении учебных задач.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе занятий внеурочной деятельностью. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта:

– знания по истории развития самбо;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий самбо с целью достижения результата;

– иметь представление о средствах и методах развития двигательных качествах человека для достижения высокого результата в спортивной деятельности;

– иметь представление о принципах учебно-тренировочного процесса;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий самбо с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

– освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

– выполнение и спортивных разрядов;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность осуществлять судейство соревнований по самбо в качестве помощника, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Учебно-тематический план

№	содержание и виды занятий 10 класс	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы САМБО, ТБ Правила борьбы	3	7	10
2	Общеспортивная подготовка.	3	25	28
3	Специальная физическая подготовка.	2	30	32
4	Техническая подготовка.	3	40	43

5	Тактическая подготовка.	2	35	37
6	Борцовская подготовка.	2	30	32
7	Контрольные и календарные схватки.	3	25	28
Итого (часов):		18	192	210
№	содержание и виды занятий 11 класс	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы САМБО, ТБ Правила борьбы	3	10	13
2	Общесфизическая подготовка.	3	28	31
3	Специальная физическая подготовка.	2	30	32
4	Техническая подготовка.	3	35	38
5	Тактическая подготовка.	3	30	33
6	Борцовская подготовка.	3	32	35
7	Контрольные и календарные схватки.	3	19	22
Итого (часов):		20	184	204

Тематическое планирование

№ занятия	Содержание учебного материала
1	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по САМБО История возникновения САМБО в России.
2	Форма борцов. работа в парах, отработка техники.
3	Броски в парах, отработка болевых Подвижные игры: «Регби»,
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Отработка удержания.
5	Состав команды, форма борцов. Строевые упражнения отработка болевых на руки
6	Упражнения в парах. Перемещения с партнером
7	Влияние физических упражнений на организм человека. Переводы в партере
8	Упражнения для развития быстроты закрепление болевых на руки и на ноги
9	Упражнения для ног отработка бросков в стойке.
10	Подвижные игры: «Регби», Броски в движении.
11	Перемещения со сменой захватов, подвороты на броски.
12	Упражнения для развития ловкости, имитации бросков
13	Подвороты на броски в парах, отработка болевых.
14	Необходимость разминки в занятиях спортом Эстафеты самбистов, подвижные игры, отработка.
15	Отработка удержания, болевых на руки, отработка.
16	Упражнения для развития гибкости, отработка партера.
17	Упражнения для развития бросковой техники в движении, броски в стойке и отработка техники партера.
18	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Броски с одностороннего захвата.
19	Отработка болевых на руки, ускорения бросков, броски в стойке ногами(подножки, подсечки, обвив, зацепы).
20	Обучение передвижению в стойке самбиста. Правила борьбы самбо.

21	Броски в стойке (бросок через спину, плечо)
22	Обучение основным приемам техники самбо и тактическим действиям в упрощенной работе на ковре Отработка в движении, с различных захватов.
23	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с САМБО. Отработка болевых на руки в партере.
24	Необходимость разминки в занятиях спортом. Ускорение бросков, переводы партнера в партер.
25	Обучение основным приемам техники самбо и тактическим действиям в самбо.
26	Ускорение бросков в стойке, закрепление переводов в партере и болевых с переворотом.
27	Отработка бросков с колен (спина, плечо, мельница) зацепы, выседы.
28	Отработка бросков в стойке.
29	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Отработка болевых на ноги в партере
30	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
31	Борьба за захват, отработка бросков ногами, борьба по заданиям.
32	Упражнения для развития скорости Борьба в партере без курток, отработка переворотов в партере
33	Отработка переводов, сбивов в партер с дальнейшей атакой, болевой «канарейка» борьба в партере.
34	Разминка с партнеров, вход в две ноги, боковой переворот
35	Работа в парах, отработка удержаний, борьба в партере.
36	Упражнения для развития скорости Отработка передней и задней подножки, борьба по заданиям.
37	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
38	Отработка подхвата под одну, две ноги.
39	Отработка зацепов, подсечек, переход на болевой со стойки.
40	Борьба по задания без курток, отработка броска через бедро.
41	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
42	Упражнения для развития чувства партнера. Отработка бросков.
43	Защита от болевых на ноги, руки, борьба в партере, отработка зацепа.
44	Обучение основным приемам техники самбо и тактическим действиям. Борьба в стойке
45	Обучение передвижению в стойке самбиста. Броски с захватом двух ног.
46	Броски в стойке без курток, отработка бросков в стойке.
47	Закрепление бросков ногами, борьба
48	Работа с партнером (силовая) Борьба в партере, отработка техники болевых.
49	Обучение основным приемам техники самбо и тактическим Отработка бросков через спину.
50	Отработка бросков с колен.
51	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка.
52	Перемещение с загрузкой партнера, отработка техники в движении.

53	Обучение мельницы выседом, подводящие упражнения, борьба в стойке по заданиям.
54	Борьба в партере и стойке по заданиям.
55	Отработка бросков в стойке, ускорения бросков, борьба по заданиям.
56	Перемещения и отработка в движении
57	Работа на косых захватах, броски через голову.
58	Отработка и закрепление бросков через голову, борьба по заданиям
59	Борьба в партере, отработка болевых, отработка бросков в стойке.
60	Контрольные схватки по правилам соревнований.
61	Переводы в партер с дальнейшим развитием атаки, отработка бросков ногами.
62	Борьба по заданиям без курток в стойке и партере.
63	Броски зацепом, подсечки ноги отхваты, борьба по заданиям
64	Перевороты и уходы в партере, болевые на ноги, борьба за захват.
65	Отработка бокового и переднего переворота, борьба по заданиям.
66	Отработка и ускорение бросков в стойке, борьба по заданиям.
67	Отработка бросков в стойке.
68	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка,
69	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
70	Влияние физических упражнений на организм человека. Переводы в партере
71	Броски в стойке без курток, отработка бросков в стойке
72	Упражнения для развития скорости Борьба в партере без курток, отработка переворотов в партере
73	Правила самбо, судейская жестикация и терминология. Отработка подхвата под одну, две ноги.
74	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
75	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват , отработка.
76	Упражнения для развития скорости реакции. Броски в стойке («мельница» ,подхват под две ноги)
77	Борьба в партере и стойке по заданиям.
78	Контрольные схватки по правилам соревнований
79	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
80	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с САМБО. Отработка болевых на руки в партере
81	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
82	Отработка бросков в стойке.
83	Упражнения для развития скорости реакции. Броски в стойке (бросок через спину, плечо, «мельница», подхват под две ноги)
84	Обучение основным приемам техники самбо и тактическим действиям в самбо. Отработка болевых в стойке.
85	Борьба в стойке по заданиям, отработка передней подножки.
86	Контрольные схватки по правилам соревнований
87	Отработка узла плеча кувыркком, отработка броска через бедро.

88	Борьба в партере, отработка броска через бедро, подхват под две ноги.
89	Отработка болевого –рычаг колена в партере и стойке, бросок через голову с упором стопы в живот.
90	Борьба в партере и стойке по заданиям.
91	Борьба за захват, сбивы партнера в партер.
92	Отработка рычага локтя, контрольные схватки по заданиям.
93	Отработка переворотов в партере, перемещения в стойке броски со сменой направления атаки.
94	Отработка бросков в стойке.
95	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевороты.
96	Работа в тройках(ускорение) круговая борьба.
97	Отработка рычага локтя кувырком, рычага локтя со стойки, броски с упором стопы в живот.
98	Борьба в партере и стойке по заданиям.
99	Гигиена борца, схватки по заданиям в стойке.
100	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с САМБО. Отработка болевых на руки в партере
101	Упражнения для развития скорости реакции ,Броски в стойке (бросок через спину, плечо, «мельница» ,подхват под две ноги)
102	Контрольные схватки по правилам соревнований
103	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
104	Упражнения для развития скорости реакции. Броски в стойке (бросок через спину, плечо, «мельница», подхват под две ноги)
105	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
106	Работа с резиной, имитации бросков.
107	Отработка бокового переворота, борьба с колен.
108	Обучение основным приемам техники самбо и тактическим действиям в самбо, Отработка болевых в стойке.
109	Борьба в партере по заданиям, отработка Рывка за пятку.
110	Отработка болевых в партере, борьба в партере, борьба в косом захвате.
111	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
112	Тактическая работа в захватах, сбивы и загрузка партнера с дальнейшим переводом на бросок.
113	Броски с захватом двух рук, скручивания партнера, борьба по заданиям.
114	Борьба в партере и стойке по заданиям.
115	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке
116	Упражнения для развития скорости.
117	Контрольные схватки по правилам соревнований
118	Отработка бросков в стойке.
119	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с САМБО. Отработка болевых на руки в партере

120	Сведения о строении и функциях организма человека. Отработка болевых на ноги.
121	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
122	Упражнения для развития скорости реакции, партер.
123	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевороты
124	Контрольные схватки по правилам соревнований
125	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке
126	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка,
127	Упражнения для развития скорости Борьба в партере без курток, отработка переворотов в партере
128	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка.
129	Подвижные игры: «Пятнашки», «Регби», Броски в движении, Ускорение бросков
130	Правила самбо, судейская жестикация и терминология. Отработка подхвата под одну, две ноги.
131	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке
132	Отработка болевого рычаг колена в партере и стойке, бросок через голову с упором стопы в живот.
133	Контрольные схватки по правилам соревнований
134	Гигиена борца, схватки по заданиям в стойке
135	Работа в тройках(ускорение) круговая борьба.
136	Броски с захватом двух рук, скручивания партнера, борьба по заданиям
137	Упражнения для развития гибкости Эстафеты самбистов, подвижные игры, отработка партера
138	Упражнения для развития скорости реакции, отработка.
139	Отработка бросков в стойке.
140	Борьба в партере по заданиям, ускорение бросков.
141	Контрольные схватки по правилам соревнований
142	Борьба в партере и стойке по заданиям
143	Броски в движении, Ускорение бросков
144	Сведения о строении и функциях организма человека. Отработка болевых на ноги.
145	Работа с резиной, имитации бросков.
146	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка,
147	Борьба в партере и стойке по заданиям.
148	Закрепление бросков ногами, борьба
149	Отработка болевого – узел плеча в партере и стойке, бросок через голову с упором стопы в живот
150	Упражнения для развития скорости реакции, броски в стойке.
151	Упражнения для развития скорости реакции, партер.

152	Борьба в стойке по заданиям, отработка передней подножки, подхват под две ноги.
153	Борьба в стойке по заданиям, отработка передней подсечки, подхват под одну ногу.
154	Борьба в стойке по заданиям, отработка мельницы выседом, броска ч-з спину с колен.
155	Борьба в партере и стойке по заданиям
156	Контрольные схватки по правилам соревнований
157	Броски в движении, Ускорение бросков
158	Отработка бросков в стойке.
159	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
160	Ускорение бросков в стойке, закрепление переводов в партере и болевых с переворотом партнера (выход на рычаг локтя кувырком).
161	Отработка бросков в стойке.
162	Упражнения для развития гибкости Эстафеты самбистов, подвижные игры, отработка партера.
163	Отработка болевых в партере, борьба в партере, борьба в косом захвате.
164	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
165	Контрольные схватки по правилам соревнований
166	Отработка и ускорение бросков в стойке, борьба по заданиям.
167	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
168	Отработка бросков в стойке.
169	Упражнения для развития гибкости Эстафеты самбистов, подвижные игры, отработка партера.
170	Упражнения для развития быстроты закрепление болевых на руки и на ноги
172	Борьба в партере и стойке по заданиям.
173	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка.
174	Борьба по заданиям без курток в стойке и партере.
175	Отработка болевого рычаг колена в партере и стойке, бросок через спину с колен.
176	Броски в движении, Ускорение бросков
177	Борьба в партере и стойке по заданиям.
178	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
179	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба в стойке.
180	Контрольные схватки по правилам соревнований.
181	Броски с захватом двух рук, скручивания партнера, борьба по заданиям.
182	Эстафеты, Регби, закрепление бросков, борьба
183	Упражнения для развития скорости Борьба в партере без курток, отработка переворотов в партере
184	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Эстафеты самбистов, подвижные игры.

185	Отработка узла плеча кувырком, отработка броска через бедро.
186	Борьба за захват, сбивы партнера в партер, отработка броска через бедро.
187	Борьба по заданиям без курток в стойке и партере.
188	Борьба по заданиям без курток в стойке и партере, отработка бросков.
189	Отработка бросков в стойке, борьба в партере, растяжка.
190	Отработка рычага локтя кувырком, рычага локтя со стойки, броски ногами.
191	Перевод в партер, отработка болевых на руки, боковой и передний перевороты
192	Работа в тройках(ускорение) круговая борьба.
192	Контрольные схватки по правилам соревнований
194	Сведения о строении и функциях организма человека. Отработка болевых на ноги, руки.
195	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
196	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
197	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
198	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба на косом захвате, борьба в стойке.
199	Упражнения для развития чувства партнера. Броски в стойке, борьба на косом захвате, борьба в стойке.
200	Контрольные схватки по правилам соревнований
201	Броски в движении, Ускорение бросков
202	Подвижные игры: «Регби», Броски в движении.
203	Броски с захватом двух рук, скручивания партнера, борьба по заданиям
204	Борьба по заданиям без курток в стойке и партере, отработка бросков
205	Упражнения для развития чувства партнера. Подходы на броски со стойки, борьба за два рукава, борьба в стойке.
206	Борьба в стойке по заданиям, отработка передней подножки, подхват под две ноги.
207	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо. Борьба за захват, отработка.
208	Броски с захватом двух рук, скручивания партнера, борьба по заданиям
209	Скоростно-силовая работа, отработка болевых на руки.
210	Борьба за захват, сбивы партнера в партер, отработка бросков.

Материально-техническое обеспечение.

Дидактические материалы:

- 1 Картотека упражнений по самбо.
- 2 Схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо.
- 3 Правила борьбы самбо.
- 4 Правила судейства в самбо.
- 5 Регламент проведения турниров различных уровней.
- 6 Положение о соревнованиях по самбо.

Методические рекомендации:

1. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
2. Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

3. Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

4. Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал КППУ с ковром для самбо и татами, курками самбо, а также наличие шорт самбо и борцовок для каждого ученика, набивных мячей, тяговой резины, гимнастических матов, гимнастических скакалок, набивных мячей, чучела для отработки.

Список литературы:

1. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Основы самозащиты. Тренировка. Методика изучения (3-е изд., перераб. и доп.) Москва, Издательство ЦС "Динамо", 1933 - 203 стр.

2. Галковский Н. М. Вольная борьба. Москва, издательство "Физкультура и спорт" 1940. - 192 с.

3. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. Москва, Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. - 537 с.

4. Симкин Н.Н. Ближний бой. Москва, издательство "Физкультура и спорт" 1944. - 95 с.

5. Борьба самбо: Правила соревнований. Москва, "Физкультура и спорт", типография "Кр. знамя" - 6-я тип. Трансжелдориздата, 1947.

6. Борьба "Самбо". Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Утв. Всесоюзн. ком. по делам физ. культуре и спорта при Совете Министров СССР 18/VI 1948. Москва - Ленинград, "Физкультура и спорт", типография Metallurgizдата в Мск., 1948

7. Борьба самбо: Правила соревнований. Утв. 27.01.1948 Москва - Ленинград, "Физкультура и спорт", тип. "Тарту коммунист", 1948.

8. Кох И.Э. Сценическое фехтование: Учебное пособие для театральных ВУЗов и техникумов. Ленинград, издательство Искусство 1948. - 292 с.

9. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Москва - Ленинград, издат. «Физкультура и спорт» 1949.

10. Харлампиев А.А. Техника борьбы самбо. Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1949.

11. Катулин А.З., сост. Борьба: Программа для ИФК / Москва - Ленинград: Физкультура и спорт, 1949. - 20 с.

12. Борьба самбо: Правила соревнований. Утв. 27.04.1951 Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1951.

13. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.1 Руководство по физическому образованию детей школьного возраста Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1952.

14. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Москва, издательство «Воениздат» 1952.

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» Пояснительная записка

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по плаванию для кадетских училищ. Программа предназначена обучающимся 10-11-х классов училища, в том числе с разно уровневой подготовкой. Специфика изучения программы дополнительного образования «Плавание» подразумевает обучение, развитие и совершенствование обучающимися практических навыков в данном виде спорта.

Система подготовки по данной программе направлена на формирование активной личности, мотивированной к здоровому образу жизни, самообразованию, обладающей навыками прикладного и спортивного плавания, а также создание внутренних установок, направленных на физическое совершенствование, самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Изучение программы обеспечивает непрерывность и преемственность обучения физической подготовки на всех ступенях общего образования, а также создает предпосылки для освоения программ по данному направлению в учреждениях высшего военного профессионального образования.

В результате освоения программы, обучающиеся повысят уровень физической, технической и тактической подготовки, получат знания по основам гигиены и здоровому образу жизни, изучат правила соревнований по плаванию. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по плаванию.

Цель программы – всестороннее физическое развитие, повышение психо-физических показателей, спортивное совершенствование, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

1. Сформировать знания по основам гигиены и здорового образа жизни.
2. Изучить историю данного вида спорта и его развитие в современном мире.
3. Освоить навыки основных способов плавания.
4. Ознакомить с правилами соревнований по плаванию.
5. Ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие (оздоровительные):

1. Осуществлять физкультурно-оздоровительную работу среди обучающихся, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
2. Повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

3. Развивать у обучающихся мотивацию к познанию и творчеству.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

2. Подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся;

3. Воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

4. Воспитывать волевой характер, командный дух обучающихся, приобщить к общечеловеческим ценностям.

Ожидаемые результаты обучения

Главная цель реализации программ – повышение уровня мотивации к ведению здорового образа жизни кадет, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание физических и психофизических качеств, формирование устойчивого плавательного навыка, подготовка к участию в соревнованиях. Программа рассчитана на воспитанников 10-11 классов. В ходе изучения программы кадеты получают представление об основных способах спортивного плавания, о технике безопасности на занятиях, об основах гигиены и здорового образа жизни, правилах соревнований по плаванию, о методических основах тренировочного процесса. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы, данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение кадетами личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, в добросовестном и ответственном выполнении тренировочных заданий, высокой сенсорной и физической выносливости, самоанализу и аутотренингу, в способности к само-мотивации для достижения высоких спортивных результатов, в переносе приобретенных знаний, навыков и умений в повседневную жизнь. Включают в себя:

– формирование высокого уровня самоконтроля.

– формирование ценности здорового жизни.

– умение противостоять стрессовым факторам.

– усвоение мер безопасности.

– способность сохранения длительной сенсорной устойчивости и стабильности.

– владение знаниями о технике спортивного плавания.

– владение знаниями по правилам соревнований и методическим основам организации учебно-тренировочных занятий пловца.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в

активном применении знаний, умений и навыков программы дополнительного образования в общей системе образования кадет, а также военно-прикладной, спортивной и повседневной деятельности.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности для достижения поставленной цели.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умении анализировать и корректировать действия при выполнении задания.

5. Владение основами самоконтроля, аутотренинга, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и спортивной деятельности.

Познавательные УУД

1. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам, связанным с тематикой спортивного плавания, обобщать, анализировать и творчески применять.

2. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и спортивной деятельности.

3. Умение формулировать цель, определять последовательность действий, выбирать эффективные способы решения двигательных задач.

4. Умение сравнивать, обобщать и классифицировать информацию.

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное-методическую работу по плаванию.

2. Умение коллективной и индивидуальной работы, с соблюдением общих и личных интересов и достижения результатов.

3. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции в спортивной деятельности;

4. Формирование умений взаимодействовать с окружающими, осуществлять взаимный контроль, выполнять различные обязанности, в том числе, по руководству подчиненными при решении учебных задач.

5. Умении работать в команде распределять обязанности, координировать действия, чувствовать ответственность за общий результат.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе занятий по программе дополнительного образования. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области спортивного плавания.

- знания по истории и развитию спортивного плавания.
- овладение высоким самоконтролем и дисциплиной.
- иметь представление о технических основах всех способов плавания.
- приобретение начального опыта организации самостоятельных занятий с соблюдением мер безопасности и теоретических и методических основ.
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.
- иметь представление об основах гигиены и здоровом образе жизни.
- умение оказывать помощь занимающимся, подсказывать и корректировать ошибки.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- способность принимать участие в судействе соревнований по плаванию, помогать проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Формы занятий

Занятия включают в себя практическую и теоретическую части. Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Практическая часть представляет собой групповые и индивидуальные спортивно-тренировочные занятия, а также соревновательную деятельность – участие в соревнованиях, контрольных тренировках, сдача нормативов.

Занятия проходят в разновозрастных группах с учетом общих подходов к организации внеурочной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/тема	Количество часов
	Теоретическая часть.	20
1	Физкультура и спорт в России. История развития плавания в России и в мире. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	2
2	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Структура организации занятий по плаванию.	2
3	Техника спортивного плавания, техника стартов, поворотов, передачи эстафет. Основные ошибки.	10
4	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
5	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2

6	Правила соревнований по спортивному плаванию. Основы спорт тренировки.	2
	Практическая часть.	200
1	ОФП на суше и в воде	100
2	СФП на суше и воде	80
3	Соревнования и контрольные испытания	10
	Итого	210

Главная задача – обучить занимающихся рациональной технике плавания, правильному выполнению стартов и поворотов, подготовить к участию в соревнованиях.

Учебный план занятий по спортивному плаванию включает теоретические. практические занятия и выполнение контрольных нормативов и тестов.

Программа теоретических занятий:

- физическая культура и спорт в России. История развития плавания в России и мире. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.
- техника безопасности на занятиях по плаванию. Структура и организация занятий по плаванию. Как организуется занятие, важные элементы и специфика.
- техника спортивного плавания, техника стартов, поворотов, передачи эстафет. Основные ошибки.
- влияние физических упражнений на организм человека.
- гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
- правила соревнований по спортивному плаванию. Основы спорт тренировки.

Практическая часть проводится в виде учебно-тренировочных занятий и направлена на техническое и физическое совершенствование с использованием средств ОФП и СФП, а также выполнение контрольных упражнений и нормативов.

Общая физическая подготовка. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др. Упражнения для

туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и увеличение подвижности в суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с резиновыми амортизаторами: имитация гребковых движений, сведения и разведения рук в различных плоскостях.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры; игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка. На практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; а также задания, призванные улучшить функциональные и физические показатели занимающихся.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннего дыхания, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди. 61

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры, эстафеты и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного пола; элементы синхронного плавания; элементы прикладного плавания.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью

движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10- 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др

Соревнования и контрольные испытания. Тестовые нормативы по физической подготовке. Контрольные страты и соревнования.

Методическое обеспечение

Оборудование и инвентарь

1. Игровой, гимнастический залы или зал сухого плавания
2. Плавательный бассейн.
3. Секундомер.
4. Набивные мячи и резиновые амортизаторы.
5. Спортивные тренажеры и свободные веса.
6. Оборудование для плавания: доски, «колобашки», лопатки для плавания.

Перечень использованной литературы:

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. -М.: ВФП,2000
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
5. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000
6. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. -М.: ФиС, 1982
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для ВУЗов. – М.: ФиС, 2001
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физ. подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988
9. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – М.: ФиС, 1985

Духовно-нравственное направление внеурочной деятельности
Программа курса внеурочной деятельности по психолого-педагогическому сопровождению 11-х классов «На финишной прямой»
Пояснительная записка

Программа «На финишной прямой» ориентирована на создание психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся 11 классов внутренней готовности профессионального выбора и овладение способами самоанализа, саморегуляции в стрессовых учебных ситуациях в период подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников.

Профессиональное самоопределение является многомерным и многоступенчатым процессом, в котором происходит выделение задач общества и формирование индивидуального стиля жизни, частью которой является профессиональная деятельность.

Важнейшая задача юношеского возраста — выбор профессии. Профессиональное самоопределение личности — это сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни человека, который включает в себя: самопознание своих индивидуальных особенностей, интересов, склонностей, сильных и слабых сторон; сопоставление знаний о себе и предпочитаемой профессии; выбор профессии и образа жизни.

11 класс — период выбора ближайшей профессиональной траектории, учебного заведения и экзаменов, необходимых для поступления. В этот период обучающиеся не только совершают ряд выборов, но и готовят план подготовки к поступлению. Психологическая подготовка — неотъемлемая часть общей подготовки выпускника, предполагающая оценку обучающимся своих способностей и возможностей, возможных вариантов своего профессионального выбора, понимание резервных вариантов-профессионального развития, а также развитие навыков психологической саморегуляции в стрессовых учебных ситуациях в период подготовки и проведения итоговой аттестации.

Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего является частью всего учебно-воспитательного процесса Петрозаводского ПКУ. Необходимость создания программы определяется значимостью формирования у обучающихся готовности к выбору направления своей профессиональной деятельности, в том числе военной, в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учётом потребностей рынка труда и потребностью обучающихся в развитии навыков саморегуляции в стрессовых учебных ситуациях.

Программа «На финишной прямой» составлена в соответствии с требованиями закона Российской Федерации «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта, с опорой на материалы Климова Е.А., Резапкиной Г.В., Чибисовой М.Ю., Смоленовой А.М. и др.

Цель программы: формирование внутренней готовности осознанному планированию своего профессионального развития и психологической устойчивости в период итоговой аттестации.

Задачи программы:

- способствовать формированию у обучающихся самостоятельности и активности в построении профессионального плана на основе реального восприятия социальной действительности и собственных возможностей;
- способствовать формированию положительного отношения к самому себе, осознанию своей индивидуальности, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- определение стратегии и тактики поведения в стрессовых учебных ситуациях (контрольные работы, устный опрос, экзамены);
- развитие навыков тайм-менеджмента;
- отработка способов активизации познавательной деятельности в стрессовых учебных ситуациях;
- отработка способов эмоциональной саморегуляции в стрессовых учебных ситуациях;
- повышение уверенности в себе, в своих силах.

Ожидаемые результаты: выбор учебного заведения для дальнейшего обучения и психологическая готовность к прохождению итоговой аттестации.

Адресат: обучающиеся училища возраста 17-18 лет.

Условия реализации: программа рассчитана на 8 академических часов. Занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в месяц повзводно.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 20 человек.

Материально-техническое оборудование: занятия проводятся в просторных, хорошо проветриваемых помещениях, стулья по числу участников, столы, ручки, бумага, бланки к методикам, анкеты обратной связи, раздаточные материалы, компьютер, проектор, интерактивная доска, телевизор.

Используемые методы и формы работы:

- профориентационные задания и упражнения;
- мини-лекции;
- психодиагностические, психогимнастические упражнения;
- диагностические методики (опросные, тестовые, проективные).

Тематический план

№	наименование раздела/темы	кол-во часов		
		занятия	диагностика	всего
1	Профориентация	2	2	4
2	Саморегуляция в стрессовых ситуациях	2	2	4
Итого (часов):		4	4	8

Учебно-тематический план

№	наименование раздела/темы	цель занятий	кол-во часов
Раздел «Профориентация»			
1	«Мой профессиональный выбор»	Создание условий для изучения, уточнения, прояснения интересов, склонностей, качеств, соотнесение своих возможностей с требованиями профессии и планирование профессионального развития. Диагностика.	2

2	«Подготовки к поступлению»	Создание условий для понимания выбора учебного профессионального заведения и требований к кандидатам при поступлении.	1
3	«Психологическая готовность»	Психологическая готовность к выбору профессии. Психологическая подготовка кандидатов при поступлении в вузы МО РФ и других силовых структур. Диагностика.	1
Раздел «Саморегуляция в стрессовых ситуациях»			
4	«Стрессовые ситуации и способы совладания»	Определение понятий дистресс, эустресс. Копинг-стратегии. Экзамены и поступление в вузы: как мобилизовать ресурсы. Диагностика.	2
5	«Саморегуляция в стрессовых ситуациях»	Создание условий для развития навыков саморегуляции в период подготовки и сдачи экзаменов. Как активизировать работу мозга.	2
Итого (часов):			8

Список литературы:

1. Битянова М. Р., Вачков М.Р. «Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников». СПб.: Питер, 2012.
2. Власенко И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. - Ростов, 2015.
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М., 2011.
4. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей. // Школьный психолог. – 2013 - №8.
5. Климов Е.А. Как выбрать профессию. – М., 2011.
6. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. – М.: Обнинск: МГУ, Центр «Детство», 2013.
7. Климчук В.А. «Тренинг внутренней мотивации». С. – Петербург: Речь, 2015.
8. Профессиональная ориентация учащихся. /Сост. О.А.Хаткевич. Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт», 2015.
9. Пряхников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие. – 2-е издание. – М., 2013.
10. Самоопределение школьников в условиях предпрофильной подготовки и профильного обучения. Пособие для учителя /С.Н.Чистякова. П.С.Лернер, Н.Ф.Родичев и др. (Под ред. С.Н.Чистяковой). – М.: 2005.-160 с.
11. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, М. – Генезис, 2012.
12. Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М., 2015.
13. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2019.

Социальное направление внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности по психолого-педагогическому сопровождению 10-х классов «Мой профессиональный выбор»

Пояснительная записка

Программа «Мой профессиональный выбор» ориентирована на создание психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся 10 классов внутренней готовности осознанного профессионального выбора.

Подростковый и ранний юношеский возраст отличается ростом самопознания, возрастающим интересом к собственному «Я». Профессиональное самоопределение является новообразованием данного возраста. Это многомерный и многоступенчатый процесс, в котором происходит выделение задач общества и формирование индивидуального стиля жизни, частью которой является профессиональная деятельность.

Важнейшая задача этого возраста - выбор профессии. Профессиональное самоопределение личности - это сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни человека, который включает в себя: самопознание своих индивидуальных особенностей, интересов, склонностей, сильных и слабых сторон; сопоставление знаний о себе и предпочитаемой профессии; выбор профессии и образа жизни.

На основе оценки своих способностей и возможностей, престижа профессии и ее содержания, а также социально-экономической ситуации обучающиеся имеют возможность рассмотреть возможные варианты своего профессионального выбора и самоопределиться относительно путей получения профессионального образования, профессиональной подготовки и резервных вариантов-профессионального развития.

Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего является неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса Петрозаводского ПКУ. Необходимость создания программы определяется значимостью формирования у обучающихся готовности к выбору направления своей профессиональной деятельности, в том числе военной, в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учётом потребностей рынка труда.

Программа «Мой профессиональный выбор» составлена в соответствии с требованиями закона Российской Федерации «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта, с опорой на материалы Н.С. Пряжникова Н.С., В.Б. Борейшей, Г.В. Резапкиной и др.

Пофориентационные игры являются основным методом данной программы. Они дают обучающимся возможность в игровом пространстве расширить знания о себе, мире профессий и более осознанно подойти к выбору будущей профессиональной деятельности. Главные достоинства пофориентационных игр - их наглядность, эмоциональная насыщенность, а также - возможность моделировать вместе с подростками сложные аспекты профессионального и жизненного самоопределения.

Профориентационные игры позволяют рассмотреть ценностно-смысловые аспекты профессионального выбора: планировать дальние и ближние перспективы профессионального развития; зримо представить профессии; рассмотреть различные внешние и внутренние препятствия на пути к профессиональным и жизненным целям; моделировать сам процесс профессионального выбора.

Цель программы: формирование внутренней готовности осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего профессионального развития.

Задачи программы:

- организовать условия для изучения в игровом пространстве мира профессий, личностных особенностей обучающихся, позволяющих расширить представление о себе и своих профессиональных склонностях и возможностях;
- расширять представления обучающихся о мире профессий;
- способствовать формированию у обучающихся самостоятельности и активности в построении профессионального плана на основе реального восприятия социальной действительности и собственных возможностей;
- способствовать формированию положительного отношения к самому себе, осознанию своей индивидуальности, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

Ожидаемые результаты: создание индивидуальной карты профессионального развития.

Организационно-педагогические условия:

Адресат: обучающиеся училища возраста 16-17 лет.

Условия реализации: программа рассчитана на 8 академических часов. Занятия проводятся во втором полугодии учебного года. Продолжительность профориентационных игр – 3 часа, предполагает погружение участников в игровое пространство. Продолжительность заключительного занятия - 2 часа.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 20 человек.

Материально-техническое оборудование: занятия проводятся в просторных, хорошо проветриваемых помещениях, стулья по числу участников, столы, ручки, бумага, бланки к методикам, анкеты обратной связи, раздаточные материалы, компьютер, проектор, интерактивная доска, телевизор.

Используемые методы и формы работы:

- профориентационные игры и упражнения;
- мини-лекции;
- психодиагностические, психогимнастические упражнения;
- диагностические методики (опросные, тестовые, проективные).

Учебно-тематический план

№	наименование раздела/темы	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		занятия	диагностик	всего
1	Профориентационные игры	5	1	6
2	Подведение итогов	2	0	2
Итого (часов):		7	1	8

Содержание программы

№	содержание учебного материала
1.	Раздел «Профориентационные игры», тема первой игры «Мир профессий», тема второй игры «Мой профессиональный выбор».
2.	Раздел «Подведение итогов», тема «Карта профессионального пути»

Учебно-тематический план

№	наименование раздела/темы	цель занятий	кол-во часов
Раздел «Профориентационные игры»			
1	«Мир профессий»	Создание условий для изучения в игровом пространстве мира профессий, специфики профессиональной деятельности	3
2	«Мой профессиональный выбор»	Создание условий для изучения в игровом пространстве интересов, склонностей, качеств, соотнесение своих возможностей с требованиями профессии и планирование профессионального развития	3
Раздел «Подведение итогов»			
3	«Карта профессионального пути»	Презентация индивидуальных карт профессионального развития, обсуждение в подгруппах.	2
Итого (часов):			8

Список литературы:

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М., 2011.
2. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. – М.: Обнинск: МГУ, Центр «Детство», 2013.
3. Климчук В.А. «Тренинг внутренней мотивации». С. – Петербург: Речь, 2015.
4. Профессиональная ориентация учащихся. /Сост. О.А.Хаткевич. Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт», 2015.
5. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие. – 2-е издание. – М., 2013.
6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2006.
7. Самоопределение школьников в условиях предпрофильной подготовки и профильного обучения. Пособие для учителя /С.Н.Чистякова. П.С.Лернер, Н.Ф.Родичев и др. (Под ред. С.Н.Чистяковой). – М.: 2005. - 160 с.
8. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, М. – Генезис, 2012.
9. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2015.
10. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. – М., 2003.