

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол №1

« 03 » сентября 2018 г.

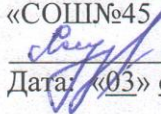
Куратор платных дополнительных услуг

 /В.П. Черникова/

Утверждаю:

Директор МБОУ

«СОШ№45 г. Челябинска»

 С.Б. Хайдуков

Дата: «03» сентября 2018 г.



Программа дополнительного образования
«Основы военной физической подготовки»

Программа
для обучающихся 7-11 лет

срок реализации программы 4 года

Педагоги дополнительного образования: В.Я. Иващенко

Е.В. Клюева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю военно-спортивную физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель физического воспитания:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, военно-спортивным, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре в военном деле, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности рабочей программы по общей военной физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей военной физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в

зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия реализации:

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в военно-спортивных конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;

развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

укрепление здоровья;

формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

формирование знаний об основах военно-спортивной физической деятельности.

Промежуточные:

На 1-2 году обучения:

расширение и развитие двигательный опыт;

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 3-м году обучения:

формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;

совершенствование функциональных возможностей организма;

расширение двигательного опыт;

формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;

формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания воинской дисциплины и формирование здорового образа жизни.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. ОВФП. Бег 30м. Военизированная полоса препятствий.	1	
2	Строевые приёмы. Лазание по канату. Бег 30м. Подвижная игра «переход через границу»	1	
3	Строевые приёмы. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
4	Строевые приёмы. Подтягивание на низкой перекладине. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 30м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
5	Строевые приёмы. Рукоход. Военизированные эстафеты.	1	
6	Строевые приёмы. Метание мяча в цель. Биатлон. Подвижная игра «Переход через границу»	1	
7	Строевые приёмы. Передвижение по плостунски. Военизированные эстафеты.	1	
8	Строевые приёмы. Поднимание опускание туловища лёжа на полу. Подвижная игра «Кто выше бросит»	1	
9	Строевые приёмы. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
10	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 1. Наклон туловища вперед. Военизированные эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 2.	1	

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
12	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 3. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	
13	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	
14	Строевые приёмы. Вис на перекладине. Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. Лазание по наклонной скамейке, передвижение по рукоходу. Подвижные игры.	1	
16	Строевые приёмы. Перелазание через препятствия. Подвижные игры.	1	
17	Строевые приёмы. Лазание по канату и рукоходу. Подвижные игры.	1	
18	Строевые приёмы. Прыжковые упражнения с места и в движении. Военизированные эстафеты с гимнастической палкой.	1	
19	Строевые приёмы. Прыжковые упражнения с места и в движении. Военизированные эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1	
20	Строевые приёмы. Лазание по наклонной скамейке, канату и рукоходу. Военизированные эстафеты с обручами. Подвижные игры.	1	
21	Строевые приёмы. Упражнения на скакалке, прыжки по кочкам. Военизированные эстафеты со скакалкой. Подвижные игры.	1	
22	Строевые приёмы. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
23	Строевые приёмы. Метание мяча. Бег 30м. Подвижная игра «переход через границу»	1	
24	Строевые приёмы. Передача мяча в парах, в тройках, и т.д. Подвижные игры с мячом.	1	
25	Строевые приёмы. Передача мяча в парах, в тройках и т.д. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
26	Строевые приёмы. Прыжок в длину с места, контроль. Военизированные эстафеты.	1	
27	Строевые приёмы. Подтягивание на перекладине контроль. Военизированные эстафеты. подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
28	Строевые приёмы. Наклон вперёд сидя на полу контроль. Биатлон. Подвижная игра «Переход через границу»	1	
29	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке контроль. Подвижные игры.	1	
30	Строевые приёмы. Вис на перекладине контроль. Эстафеты.	1	
31	Строевые приёмы. Бег 30-60 м контроль. Лазание по наклонной скамейке. Подвижные игры.	1	
32	Строевые приёмы. Длительный бег. Подвижные игры.	1	
33	Строевые приёмы. 6-ти минутный бег контроль. Подвижные игры.	1	
34	Строевые приёмы. Бег 1000 м. контроль.	1	
	ИТОГО	34	

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. ОВФП. Бег 30м. Военизированная полоса препятствий.	1	
2	Строевые приёмы. Лазание по канату. Бег 30м. Подвижная игра «переход через границу»	1	
3	Строевые приёмы. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
4	Строевые приёмы. Подтягивание на низкой перекладине. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 30м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
5	Строевые приёмы. Рукоход. Военизированные эстафеты.	1	
6	Строевые приёмы. Метание мяча в цель. Биатлон. Подвижная игра «Переход через границу»	1	
7	Строевые приёмы. Передвижение по плостунски. Военизированные эстафеты.	1	
8	Строевые приёмы. Поднимание опускание туловища лёжа на полу. Подвижная игра «Кто выше бросит»	1	
9	Строевые приёмы. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
10	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 1. Наклон туловища вперед. Военизированные эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 2. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	
12	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 3. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	
13	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	
14	Строевые приёмы. Вис на перекладине. Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. Лазание по наклонной скамейке, передвижение по рукоходу. Подвижные игры.	1	
16	Строевые приёмы. Перелазание через препятствия. Подвижные игры.	1	
17	Строевые приёмы. Лазание по канату и рукоходу. Подвижные игры.	1	
18	Строевые приёмы. Прыжковые упражнения с места и в движении. Военизированные эстафеты с гимнастической палкой.	1	
19	Строевые приёмы. Прыжковые упражнения с места и в движении Военизированные эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1	
20	Строевые приёмы. Лазание по наклонной скамейке, канату и рукоходу. Военизированные эстафеты с обручами. Подвижные игры.	1	
21	Строевые приёмы. Упражнения на скакалке, прыжки по кочкам. Военизированные эстафеты со скакалкой. Подвижные игры.	1	
22	Строевые приёмы. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
23	Строевые приёмы. Метание мяча. Бег 30м. Подвижная игра «переход через границу»	1	
24	Строевые приемы. Передача мяча в парах, в тройках, и т.д. Подвижные игры с мячом.	1	

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
25	Строевые приемы. Передача мяча в парах, в тройках и т.д. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
26	Строевые приемы. Прыжок в длину с места, контроль. Военизированные эстафеты.	1	
27	Строевые приемы. Подтягивание на перекладине контроль. Военизированные эстафеты. подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
28	Строевые приёмы. Наклон вперёд сидя на полу контроль. Биатлон. Подвижная игра «Переход через границу»	1	
29	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке контроль. Подвижные игры.	1	
30	Строевые приёмы. Вис на перекладине контроль. Эстафеты.	1	
32	Строевые приёмы. Бег 30-60 м контроль. Лазание по наклонной скамейке. Подвижные игры.	1	
32	Строевые приёмы. Длительный бег. Подвижные игры.	1	
33	Строевые приёмы. 6-ти минутный бег контроль. Подвижные игры.	1	
34	Строевые приёмы. Бег 1000 м. контроль.	1	
	ИТОГО	34	

Тематическое планирование 3-4 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. ОВФП. Бег 30м. Военизированная полоса препятствий.	1	
2	Строевые приёмы. Лазание по канату. Бег 30м. Подвижная игра «переход через границу»	1	
3	Строевые приёмы. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
4	Строевые приёмы. Подтягивание на низкой перекладине. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 30м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
5	Строевые приёмы. Рукоход. Военизированные эстафеты.	1	
6	Строевые приёмы. Метание мяча в цель. Биатлон. Подвижная игра «Переход через границу»	1	
7	Строевые приёмы. Передвижение по плостунски. Военизированные эстафеты.	1	
8	Строевые приёмы. Поднимание опускание туловища лёжа на полу. Подвижная игра «Кто выше бросит»	1	
9	Строевые приёмы. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
10	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 1. Наклон туловища вперед. Военизированные эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 2. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	
12	Строевые приёмы. Комплекс утренней гимнастики № 3. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	
13	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	
14	Строевые приёмы. Вис на перекладине. Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. Лазание по наклонной скамейке, передвижение по рукоходу. Подвижные игры.	1	
16	Строевые приёмы. Перелазание через препятствия. Подвижные игры.	1	
17	Строевые приёмы. Лазание по канату и рукоходу. Подвижные игры.	1	
18	Строевые приёмы. Прыжковые упражнения с места и в движении. Военизированные эстафеты с гимнастической палкой.	1	
19	Строевые приёмы. Прыжковые упражнения с места и в движении Военизированные эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1	
20	Строевые приёмы. Лазание по наклонной скамейке, канату и рукоходу. Военизированные эстафеты с обручами. Подвижные игры.	1	
21	Строевые приёмы. Упражнения на скакалке, прыжки по кочкам. Военизированные эстафеты со скакалкой. Подвижные игры.	1	
22	Строевые приёмы. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
23	Строевые приёмы. Метание мяча. Бег 30м. Подвижная игра «переход через границу»	1	
24	Строевые приемы. Передача мяча в парах, в тройках, и т.д. Подвижные игры с мячом.	1	
25	Строевые приемы. Передача мяча в парах, в тройках и т.д.	1	

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
	Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
26	Строевые приемы. Прыжок в длину с места, контроль. Военизированные эстафеты.	1	
27	Строевые приемы. Подтягивание на перекладине контроль. Военизированные эстафеты. подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
28	Строевые приёмы. Наклон вперед сидя на полу контроль. Биатлон. Подвижная игра «Переход через границу»	1	
29	Строевые приёмы. Прыжки на скакалке контроль. Подвижные игры.	1	
30	Строевые приёмы. Вис на перекладине контроль. Эстафеты.	1	
31	Строевые приёмы. Бег 30-60 м контроль. Лазание по наклонной скамейке. Подвижные игры.	1	
32	Строевые приёмы. Длительный бег. Подвижные игры.	1	
33	Строевые приёмы. 6-ти минутный бег контроль. Подвижные игры.	1	
34	Строевые приёмы. Бег 1000 м. контроль.	1	
	ИТОГО	34	

Литература

1. Упражнения со скакалкой, И.Н. Шарабарова, Москва «Советский спорт» 1991 г.
2. Игровые упражнения на уроках физкультуры, М. Державец, г.Ставрополь 1972 г.
3. Пионерская «Дружба» В.Н. Калясьев, М.: «Физкультура и спорт» 1982 г.
4. Мой друг- физкультура 1-4 классы, М.: «Просвещение» 1999 г.
5. Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы, Коняхина Г.П. , Челябинск 2014 г.
6. Подвижные игры для развития двигательных качеств школьников, Борисова Е.В., Коняхина Г.П., Челябинск 2014 г.
7. Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю. Патрикеев, М.: «ВАКО», 2009 г.
8. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки, И.А. Гуревич, Минск «Вышэйшая школа» 1980 г.