

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«19» августа 2022г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина _____
«22» августа 2022г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
«Морское троеборье»
5-11 класс
учителей
Трефилова И.А.
Ушаковой Е.О.**

2022 год

Пояснительная записка

Программа курса «Морское троеборье» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Направленность программы: физическая

Срок реализации – 1 год. Занятия проходят 6 раз в неделю.

Возраст обучающихся – 11-18 лет.

Уровень программы: учебно-тренировочный

Актуальность. Морское многоборье состоит из комплекса видов спорта, различных по своему характеру, нагрузке и способу выполнения упражнений. Спортсмены соревнуются в плавании, стрельбе и беге. Притягательная сила морского многоборья в том, что занятия им позволяют получить всестороннюю физическую закалку и навыки, воспитывают смелость, находчивость, решительность.

Цель Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей достижение спортсменами высоких спортивных результатов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и предполагает решение следующих **задач**:

- развитие личности спортсмена, утверждение здорового образа жизни;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Важнейшим условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение спортивных занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях различного уровня.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

- ценность человека – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;
- ценность общения – понимание важности общения как значимой

составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

- ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;
- ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;
- ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- у ученика будет сформирован положительный интерес к занятиям плаванием;
- у ученика будет воспитано умение корректного общения и сотрудничества со сверстниками;
- у ученика будут развиты физические качества: выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности;
- у ученика будут сформированы навыки по укреплению здоровья.

Метапредметные результаты:

- у ученика будет развито умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении задач по спортивному плаванию;
- у ученика будет сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи при осуществлении основных двигательных действий;
- у ученика будет сформирована потребность в активной физической деятельности и организации собственного досуга.

Предметные результаты:

- ученик научится выполнять технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
- ученик научится выполнять правила безопасного поведения на воде.
- у ученика будет повышен уровень физической подготовленности.

Форма контроля

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| | Плавание 50 м (не более 42 с) |
| | Плавание 100 м (не более 1,20 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 24 кг) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Часы | Предметные результаты |
|---|--|------|---|
| 1 | Правила поведения на воде, тире, стадионе Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию, стрельбах, легкой атлетике | 2 | Уметь: соблюдать регламент подготовки к плаванию; правила личной гигиены; правила техники безопасности. Знать: какое влияние оказывают физ. упражнения на организм человека. |
| 2 | Кроль в полной координации. Кроль – ноги. | 14 | Научиться: развивать координацию движений ног в стиле кроль. |
| 3 | Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. | 14 | Знать: что такое траектория и как она образовывается |
| 4 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры. | 14 | Научиться: развивать координацию, выносливость |
| 5 | Кроль – ноги с доской. Дыхание в воду | 14 | Уметь: работать ногами в плавании кролем на груди с дыханием в воде. |
| 6 | Скольжение на воде с доской и гребком одной рукой, затем другой. | 14 | Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде. |
| 7 | Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания | 14 | Уметь: выбирать цель и точку прицеливания при стрельбе по |

| | | | |
|----|--|----|---|
| | при стрельбе по неподвижным целям | | неподвижным мишеням |
| 8 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры. | 14 | |
| 9 | Кроль в полной координации. | 14 | Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде. |
| 10 | Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка пистолета | 14 | Уметь: проводить обслуживание пневматического оружия |
| 11 | Обучение технике движения рук в беге | 14 | Уметь: правильно выполнять технику движения рук в беге |
| 12 | Старты и повороты. | 14 | Уметь: совершать старты и повороты в стиле кроль на груди. |
| 13 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 14 | |
| 14 | Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета МР-46 | 14 | Знать: устройство и принцип действия МР-46 |
| 15 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры | 14 | Научиться: технике высокого старта |
| 16 | Совершенствование техники высокого старта | 14 | Научиться: технике высокого старта |
| 17 | Кроль на спине, ноги. | 14 | Научиться: плыть стилем кроль на спине. |
| 18 | Кроль на спине, руки. | 14 | Научиться: плыть стилем кроль на спине. |
| 19 | Кроль на спине, повороты. | 14 | Научиться: плыть стилем кроль на спине. |
| 20 | Кроль на спине в полной координации. | 14 | Уметь: плыть стилем кроль на спине. |
| 21 | Хранение пистолета. Замена основных частей. | 14 | Уметь: проводить замену основных частей и механизмов пистолета |
| 22 | Заряжание пистолета. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовность к стрельбе и о завершении стрельбы. | 14 | . |
| 23 | Бег на выносливость | 14 | |

| | | | |
|--------------|--|-----|--|
| 24 | Бег на скоростную выносливость, темповые ускорения | 14 | |
| 25 | Участие в городских соревнованиях по легкой атлетике | 14 | |
| 26 | Кроль на спине. | 14 | Уметь: плыть стилем кроль на спине. |
| 27 | Заряжение, изготовка, прицеливание | 14 | |
| 28 | Кроль на спине, 50 метров | 14 | Уметь: быстро плыть стилем кроль на спине. |
| 29 | Кроль на груди, 50 метров | 14 | Уметь: быстро плыть стилем кроль на груди. |
| 30 | Участие в соревнованиях различного уровня (школьного, городского и т.д.) | 8 | |
| 31 | Контрольное занятие | 6 | Уметь: плавать различными стилями . |
| Итого часов: | | 136 | |

Методическое обеспечение программы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.
2. Учебники: Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов.
3. Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
5. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
6. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М: Дрофа, 2006.
7. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.