

**МБОУ «Кадетская школа»**

**Рассмотрена**

ШМО учителей военно-спортивного и эстетического направления

Руководитель \_\_\_\_\_ / В.А.Тишков

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Согласована**

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ / Е.В. Пономаренко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Утверждена**

Педагогический совет

Председатель \_\_\_\_\_ /Е.А. Гурова

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Утверждена**

Директор МБОУ «Кадетская  
школа»

\_\_\_\_\_ / Е.А. Гурова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по военно-прикладной физической подготовке для учащихся 6-го класса**

**Срок реализации: 2016-2017 учебный год**

Программа разработана на основе «Программы дополнительного образования по кадетскому компоненту»

**Разработчик программы:**

Блохин Андрей Иванович,  
учитель ВПФП МБОУ «Кадетская школа»

Бийск, 2016г.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Паспорт программы	<b>3</b>
Пояснительная записка	<b>4</b>
Содержание тем учебного курса	<b>5</b>
Учебно-тематический план	<b>5</b>
Календарно- тематический план (Тематическое планирование бкласс)	<b>6 - 9</b>
Требования к уровню подготовки учащихся в первом классе	<b>10</b>
Учебно-методическое обеспечение для учителя и для учащихся	<b>10</b>
Лист коррекции программы	<b>11</b>
Лист проверок рабочей программы	<b>12</b>

## **Паспорт рабочей программы предмета**

Тип программы: программа дополнительного образования.

Статус программы: рабочая программа

Назначение программы:

-для обучающихся (их законных представителей) образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

-для педагогических работников МБОУ «Кадетская школа» программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;

-для администрации МБОУ «Кадетская школа» программа является основанием для определения качества реализации основного дополнительного образования.

Категория обучающихся: учащиеся 6-х классов МБОУ «Кадетская школа»

Сроки освоения программы: 1 учебный год.

Объем учебного времени: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю

Формы контроля: фронтальный, текущий контроль.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по «военно-прикладной физической подготовке» 6 класс.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

**Для реализации программного содержания используется:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.; программа физической подготовки военнослужащих Российской Армии НФП 97; учебник «Физическая культура.5-7 классы» : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г., НФП 97.

### **Цели и задачи курса:**

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

#### Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни..

**Межпредметные связи:** физическая культура, военно-технические дисциплины.

## Содержание тем учебного курса (6 класс)

**Развитие основных физических качеств:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равно мерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), выполнять комплексы вольных упражнений, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, поднятие прямых ног к перекладине.

**Лыжная подготовка:** Строевые приемы и изготовка к стрельбе на лыжах.

**Преодоление препятствий:** Практическое преодоление элементов полосы препятствий.

**Метание гранаты :** Метание гранаты на дальность и в цель.

**Единоборства:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке, комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по военно – прикладным видам спорта среди кадетских школ: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов ВПФП;

**Правила поведения на занятиях ВПФП:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Учебно-тематический план

Наименование тем	6 класс
Раздел 1. Развитие основных физических качеств	6
Раздел 2. Единоборства	12
Раздел 3. Лыжная подготовка	4
Раздел 4 Кроссовая подготовка	1
Раздел 4. Преодоление препятствий	5
Раздел 5. Метание гранаты	5
Контрольное занятие	1
Итого	34

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов отводимое на освоение каждой темы урока	Дата (план/факт)		
			6К	6КБ	6КВ
1	<u>Метание гранаты</u>	1			
2	<u>Метание гранаты</u>	1			
3	<u>Метание гранаты на дальность</u>	1			
4	<u>Преодоление элементов полосы препятствий</u>	1			
5	<u>Преодоление элементов полосы препятствий</u>	1			
6	<u>Преодоление элементов полосы препятствий</u>	1			
7	<u>Развитие основных физических качеств</u> ОРУ, Занятие на гимнастических снарядах	1			
8	<u>Развитие основных физических качеств:</u> ОРУ, Занятие на гимнастических снарядах	1			
9	<u>Развитие основных физических качеств:</u> ОРУ, Занятие на гимнастических снарядах.	1			
10	<u>Развитие основных физических качеств:</u> ОРУ, Занятие на гимнастических снарядах.	1			
11	<u>Развитие основных физических качеств:</u> ОРУ, Занятие на гимнастических снарядах	1			
12	<u>Развитие основных физических качеств:</u> ОРУ, Занятие на гимнастических снарядах.	1			
13	Единоборства.	1			
14	Единоборства.	1			
15	Единоборства.	1			
16	Единоборства.	1			
17	Единоборства.	1			
18	Единоборства.	1			
19	Единоборства.	1			
20	Единоборства.	1			
21	Единоборства.	1			
22	Единоборства.	1			
23	Единоборства.	1			

24	Единоборства.	1			
25	Лыжная подготовка	1			
26	Лыжная подготовка	1			
27	Лыжная подготовка	1			
28	Лыжная подготовка	1			
29	Кроссовая подготовка Техника длительного бега в равномерном темпе.	1			
30	Преодоление элементов полосы препятствий.	1			
31	Преодоление элементов полосы препятствий.	1			
32	Метание гранаты	1			
33	Метание гранаты.	1			
34	Контрольное занятие	1			

### **Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий ВПФП, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях ВПФП;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Должны (знать/понимать), уметь:

- Выполнять индивидуально комплексы вольных упражнений согласно НФП 97;

- Преодолевать элементы полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в различных разделах НФП 97;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков ВПФП (в роли помощника учителя);

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

**Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;






