

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

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«16» августа 2023г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«24» августа 2023г.

Утверждаю:  
Руководитель Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 150-ос от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса «Морское троеборье  
для обучающихся 5-11 класс**

**учителя Трефилова И.А.**

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Морское троеборье» для обучающихся 5-11 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

**Направленность программы:** физическая

**Срок реализации** – 1 год. Занятия проходят 4 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.

**Воспитательная деятельность учителя на занятиях по курсу «Морское троеборье» предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учеников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;
- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся:
  - интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках;
  - дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
  - групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

**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	4	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.	28	Научиться: развивать координацию движений ног в стиле кроль.
3	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.	28	Знать: что такое траектория и как она образовывается
4	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	28	Научиться: развивать координацию, выносливость
5	Кроль – ноги с доской. Дыхание в воду	28	Уметь: работать ногами в плавании кролем на груди с дыханием в воде.
6	Скольжение на воде с доской и гребком одной рукой, затем другой.	28	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
7	Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям	28	Уметь: выбирать цель и точку прицеливания при стрельбе по неподвижным мишеням
8	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	28	
9	Кроль в полной координации.	28	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
10	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка пистолета	28	Уметь: проводить обслуживание пневматического оружия

11	Обучение технике движения рук в беге	28	Уметь: правильно выполнять технику движения рук в беге
12	Старты и повороты.	28	Уметь: совершать старты и повороты в стиле кроль на груди.
13	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	28	
14	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета МР-46	28	Знать: устройство и принцип действия МР-46
15	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры	28	Научиться: технике высокого старта
16	Совершенствование техники высокого старта	28	Научиться: технике высокого старта
17	Кроль на спине, ноги.	28	Научиться: плыть стилем кроль на спине.
18	Кроль на спине, руки.	28	Научиться: плыть стилем кроль на спине.
19	Кроль на спине, повороты.	28	Научиться: плыть стилем кроль на спине.
20	Кроль на спине в полной координации.	28	Уметь: плыть стилем кроль на спине.
21	Хранение пистолета. Замена основных частей.	28	Уметь: проводить замену основных частей и механизмов пистолета
22	Заряжение пистолета. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовность к стрельбе и о завершении стрельбы.	28	.
23	Бег на выносливость	28	
24	Бег на скоростную выносливость, темповые ускорения	28	
25	Участие в городских соревнованиях по легкой атлетике	28	
26	Кроль на спине.	28	Уметь: плыть стилем кроль на спине.
27	Заряжение, изготовка, прицеливание	28	
28	Кроль на спине, 50 метров	28	Уметь: быстро плыть стилем кроль на спине.
29	Кроль на груди, 50 метров	28	Уметь: быстро плыть стилем кроль на груди.
30	Участие в соревнованиях различного уровня (школьного, городского и т.д.)	16	
31	Контрольное занятие	12	Уметь: плавать различными стилями .

Итого часов:	272	
--------------	-----	--

### 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.