

**Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 43**

Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ №43 г.Томска Протокол №1 от 29.08.23 Зам. председателя НМС О.А. Владимирова	Рекомендовано к утверждению педагогическим советом МАОУ СОШ № 43 г. Томска Протокол № 2 от 29.08.23	Утверждена и введена в действие Приказ № 344 от 30.08.23 Директор МАОУ СОШ № 43 г. Томска. Н.А.Божков
--	---	---

**Программа секции  
«Общая физическая подготовка»  
Срок реализации: 1 год  
1 группа - 2 часа в неделю, всего 68 часов в год**

**Возраст 9-10 лет**

Автор программы:  
Токмаков А.Н.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка», имеет социально - педагогическую направленность, и физкультурно-спортивную и рассчитана на детей от 9 до 10 лет, обучающихся в условиях МАОУ СОШ №43 и направлена на подготовку обучающихся к военно-спортивной игре «Зарничка».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации учебно-тренировочного процесса подготовки детей и подростков на начальных этапах подготовки по военно-патриотическому воспитанию, предусматривает использование современных технологий с учетом условий по организации учебного процесса в школе. Данная программа адаптирована к условиям МАОУ СОШ №43 и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования 2015- 2020 гг.;
- Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 ^ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Конвенции о правах ребенка РФ.

### Актуальность программы

В жизни любого государства есть непреходящие ценности, нравственные ориентиры. Невозможно предать забвению такие ценности, как патриотизм, любовь к Отечеству, воинский долг. Быть патриотом, послужить достойно Отечеству верой и правдой, а если потребуется и самой жизнью, считалось великой честью для гражданина России во все времена. Во все времена Российского государства воспитание гражданских, патриотических качеств у молодежи являлось одним из важнейших направлений деятельности государства и общества в целом. В самые тяжелые времена смут и военных потрясений, только благодаря патриотам своего Отечества Россия выходила из тяжелейших кризисов. Но за последнее время мы практически потеряли целое поколение, представители которого в потенциале могли бы стать истинными патриотами и достойными гражданами нашей страны. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. У значительной части молодежи отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе, многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность. Причастность к защите Отечества, гордость за принадлежность к Вооруженным Силам, воинская честь и достоинство - эти понятия утрачивают в глазах призывников свою привлекательность. Без патриотов Отечества прочного и сильного государства не бывает. В наши дни патриотическое воспитание молодежи, приобщение к героической истории государства Российского является одним из приоритетных направлений деятельности в общеобразовательных учреждениях.

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, в самом широком объеме и во всех направлениях.

**Цель программы:** формирование у молодых людей (детей, подростков) высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга. содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

: Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач **Задачи:**

#### **1. образовательные:**

\* сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

- \* Подготовка молодежи к военной службе
- \* Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья
- \* познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

## **2. развивающие:**

Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

- \* развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- \* развивать всестороннюю физическую подготовку;
- \* укреплять здоровье воспитанников.

## **3. воспитательные:**

- Воспитание волевых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей.

- Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству

- Воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- Воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

- Воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

### **Новизна программы:**

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» являются составной частью физкультурно - спортивного и патриотического воспитания, которые направлены на формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы. Проводимые занятия характеризуются специфической направленностью, с возможностью осознания каждым воспитанником своей роли и места в служении Отечеству, высокой личной ответственностью за выполнение требований военной службы, убежденностью в необходимости формирования необходимых качеств и навыков для выполнения воинского долга в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов.

Данная программа представляет комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в сфере патриотического воспитания и гражданского становления детей и молодежи.

Программа позволит восполнить пробел военно-патриотического воспитания начальной школы, который существует в общеобразовательных школьных программах

### **Организационно-педагогические основы обучения.**

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- обучающимся предоставляется возможность сочетать различные направления и формы занятий;
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.

### **Возраст обучающихся**

Программа «Общая физическая подготовка» по подготовке учащихся 3-4 классов к военно-спортивной игре «Зарничка» ориентирована на детей 9-10 лет.

### **Срок реализации программы: 1 год.**

**Формы и режим занятий:** Занятия в объединении по ОФП проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 68 часов в год.

Групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры; Учебно-тренировочные занятия. Соревновательная деятельность. Учебно- тренировочные сборы

1. • занятия оздоровительной направленности;
2. • праздники;
3. • эстафеты, домашние задания. Методы и приёмы учебно-воспитательного

процесса: Эффективность реализации программы:

4. • информационно-познавательные (беседы, показ);
5. • творческие (развивающие игры);
6. • методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

В программу положены нормативные требования по физической, спортивной, военно-технической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику; обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В данную программу могут быть внесены коррективы в зависимости от наличия материально-технической базы, календаря спортивно-массовых мероприятий и локальных условий образовательных учреждений, однако, многолетний опыт работы в этом направлении показывает, что данная программа может являться основным документом при организации тренировок по подготовке к ВСИ «Зарничка»

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 3-4 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача)

Ожидаемые результаты:

- Укрепление состояния здоровья подростков.
- Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.
- Освоение современной техникой владения оружием.
- Овладение командными тактическими действиями и строевой подготовкой.
- Рост популярности военно-спортивной игры и формирование детского коллектива с положительными жизненными установками в духе беззаветной преданности своему отечеству.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим спортивный зал, стадион с беговой дорожкой, лыжный инвентарь, гимнастические маты, время в бассейне, оборудование для полосы препятствий, палатки, мячи, гранаты для метания, винтовка.

Формы подведения итогов реализации программы

Текущее тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель - май) по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного ранга. Итоговое тестирование по окончанию обучения по общеобразовательной програ

2.

**Учебно-тематический план.**

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Правила техники безопасности в спортивном зале и на игровой площадке. Основы знаний о физкультурной деятельности: - основы теории и методики физической деятельности (теория). Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория)	5	В процессе занятий	
2	Легкая атлетика	8	В процессе занятий	
3	Гимнастика	8	В процессе занятий	
4	Подвижные игры	8	В процессе занятий	
5	Лыжная подготовка	12	В процессе занятий	
6	Элементы туристической подготовки.	5	В процессе занятий	
7	Первая медицинская помощь	4	В процессе занятий	
8	Строевая подготовка	9	В процессе занятий	
9	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	4	В процессе занятий	
10	Основы военного дела.	5	В процессе занятий	

Всего: 68 ч.

### Календарно-тематическое планирование.

№ урока	дата	Тема раздела, урока	Количество часов		
1		Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1	-
2		Строевая подготовка на месте и в движении.	1	-	1
3		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1	-	1
4		Челночный бег. Подвижные игры.	1	-	1
5		Прыжковые упражнения.	1	-	1
6		Метание малого мяча из различных положений.	1	-	1
7		Первая медицинская помощь.	1	1	-
8		Упражнения на координационной лестнице.	1	-	1
9		Кроссовая подготовка.	1	-	1
10		Правила поведения и техники безопасности в тире.	1	1	-
11		Военное дело	1	-	1
12		Строевые приемы в движении.	1	-	1
13		Полоса препятствий.	1	-	1
14		Круговая тренировка.	1	-	1
15		Определение сторон горизонта по компасу	1	1	-
16		Правила техники безопасности в спортивном зале и с гимнастическими снарядами.	1	1	-
17		Акробатические упражнения без предметов. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	-	1
18		Акробатические упражнения без предметов. Кувырки вперед и назад	1	-	1
19		Акробатические упражнения без предметов. Стойка на лопатках.	1	-	1
20		Подтягивание на перекладине.	1	-	1
21		Упражнения с обручами.	1	-	1
22		Акробатические упражнения без предметов. Перекаты в группировке.	1	-	1
23		Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1
24		Преодоление гимнастических барьеров	1	-	1
25		Движение строевым и походным шагом.	1	-	1
26		Укладка рюкзака.	1	1	-
27		Метание малого мяча из различных положений.	1	-	1
28		Круговая тренировка.	1	-	1
29		Общее устройство, разборка и сборка	1	-	1

		автомата.			
30		Упражнения на координационной лестнице.	1	-	1
31		Подвижные игры с мячом, гимнастическими палками.	1	-	1
32		Строевые приемы в движении.	1	-	1
33		Установка и свёртывание туристической палатки.	1	-	1
34		Правила техники безопасности при лыжной подготовке.	1	1	-
35		Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1	-	1
36		Торможение «плугом».	1	-	1
37		Подъем «елочкой».		-	1
38		Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1	-	1
39		Лыжная эстафета.	1	-	1
40		Первая медицинская помощь при обморожении.	1	1	-
41		Передвижение на лыжах. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.	1	-	1
42		Подвижные игры на лыжах.	1	-	1
43		Ориентирование на местности.	1	1	-
44		Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.	1	-	1
45		Игры на лыжах.	1	-	1
46		Преодоление естественных и искусственных препятствий	1	-	1
47		Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	1	1	-
48		Подвижные игры.	1	-	1
49		Разборка и сборка автомата	1	-	1
50		Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества.	1	1	-
51		Встречная эстафета.	1	-	1
52		Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1	-
53		Строевые упражнения на месте и в движении.	1	-	1
54		Разборка и сборка автомата.	1		
55		Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.	1	1	-

56		Круговая тренировка	1	-	1
57		Подвижные игры.	1		1
58		Кроссовая подготовка.	1		1

59		Метание малого мяча из различных положений.	1		1
60		Подтягивание на перекладине.	1		1
61		Упражнения с скакалками.	1		1
62		Эстафеты с метанием малого мяча.	1		1
63		Кроссовая подготовка.	1		1
64		Преодоление естественных и искусственных препятствий	1	-	1
65		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	-	1
66		Подъём, отбой, заправка постели	1	1	-
67		Веселые эстафеты	1	-	1
68		Подведение итогов			

### 3 . Содержание изучаемого курса.

#### 1. Техника безопасности. (5 часов).

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

**2. Легкая атлетика (8 часов).** Кроссовая подготовка. Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

**3. Гимнастика (8 часов).** ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

**4. Подвижные игры (8 часов).** *Баскетбол и ручной мяч:* ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и, в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам Игры «Кузнечик», «Посадка овощей». «Гуси-лебеди». Встречная эстафета. «Змейка», «Хитрые пятнашки», «Белые медведи», «Бой за ленту», «Летающее кольцо», «Мяч в колонне». »Мяч соседу», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», «Олимпийская эстафета».

**5. Лыжная подготовка (12 часов)** Бег на лыжах. Игры на лыжах. Лыжные эстафеты. Круговая тренировка на лыжах. Спуски и подъемы на лыжах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

**6. Элементы туристической подготовки. (5 часов).** Работа с картами. Организация бивака. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свертывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий

**7. Первая медицинская помощь (4 часа).** Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

**8. Строевая подготовка (9 часов)** Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира

Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.

**9. Развитие физической культуры и спорта в РФ (4 часа).** Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества.



Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

**10. Основы военного дела (5часов).** Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык- ножом. Надевание ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактикотехнические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

№	Тест	Возраст	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м. (сек).	9 - 10 лет	11,4	12,4
2.	Бег 100м. (сек).	9 - 10 лет	18,2	19,0
3.	Челночный бег 3х10 м (сек).	9 - 10 лет	9,2	10,4
4.	Прыжок в длину с места (см).	9 - 10 лет	155	145
5.	Бег 1000 м.	9 - 10 лет	4,30	5,00
6.	Подтягивание Подъем туловища за 30 сек.	9 - 10 лет	5	18

**Контрольные нормативы по военной подготовке.**

№	Наименование норм	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Определение магнитного азимута по компасу	Задача: определить магнитный азимут на ориентир. Время: :до 8 мин.	Ошибка не должна превышать 10 градусов
2.	Определение сторон горизонта по компасу	Задача: определить стороны горизонта и показать. Время: до 5 мин.	Неумение пользоваться компасом. Действие медленные неуверенные

### Контрольные нормативы по гражданской обороне.

№	Наименование норматива	Оценка	
		Удовлетворительно	Отлично
1.	Надевание противогаза - одиночное выполнение - групповое выполнение	10 сек. 15 сек.	8 сек. 10 сек.
2.	Надевание противогаза на пораженного	17 сек.	15 сек.
3.	Надевание респиратора	10 сек.	8 сек.
4.	Надевание легкого защитного костюма Л - 1	5 сек.	4 сек.
5.	Надевание ОЗК «плащ - в рукава»	4,30 сек.	3,30 сек.
6.	Подготовка приборов к работе ДП - 5А ДП - 5Б ДП - 5В	5 мин. 4 мин. 3 мин.	4 мин. 30 сек 3 мин. 30 сек. 2 мин. 20 сек.

### Контрольные нормативы по огневой подготовке.

№	Наименование норматива	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Снаряжение магазина патронами	Задача: лежа, учебные патроны рассыпью. время : до 1 мин.	Патроны вкладываются с усилием
2.	Работа с автоматом  Неполная разборка Сборка	Задача: упражнения выполняются лежа время: 18 сек. 30 сек.	Нарушен порядок последовательности.

#### 4 .Методическое обеспечение программы

Обучение по данной программе основано на следующих обще методических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности: - зрительный - звуковой - двигательный
3. Принцип доступности и индивидуализации.

Назначение принципа заключается в следующем: - обеспечить оптимальные условия для формирования двигательных навыков, развитие физических качеств, совершенствование физической работоспособности; - исключить негативные, вредные последствия для организма от чрезмерных непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха, пути реализации: - рациональная повторяемость заданий; - чередование нагрузок и отдыха.
5. Принцип постепенного наращивания развивающе- тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у обучающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличение нагрузок.
6. Принцип возрастной адекватности.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

2. **На занятиях используются основные методы обучения:**  Общепедагогические  Специфические  
Общепедагогические методы включают: - словесные методы:

инструктаж, комментарии, команды, распоряжения и указания; - методы наглядного воздействия: показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся; - практический метод: выполнение упражнений.

3. К специфическим методам обучения относятся: - метод строгого регламентированного упражнения; - игровой метод; - соревновательный метод. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений и воспитанием физических качеств. Структура занятия
4. Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

## 5. Список литературы.

1. А.Д. Григорьев. Полководческая школа А.В. Суворова: педагогический аспект. Педагогика: № 1 1994г. с.80
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2006.С.32
3. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации /н,к, Беспятова, Д.Е. Яковлев. -М.: Айрис-пресс, 2006. - 192 с. (Методика)
4. Горелик Ф.Б. - «Воспитывая гражданина, формируя мировоззрение» - Москва: Просвещение, 1986г.
5. Егорова А.В. - «Программы лауреатов 5-го Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей» - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003г.
6. Катуков А.М. - «Военно - патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке» - Москва: Просвещение, 1984г.
7. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12) - П4 от 21 мая 2003 г.)
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - «Физическое воспитание» - Москва: Высшая школа, 1989г.
9. Кофман Л.Б. - «Настольная книга учителя физической культуры» - Москва: Физкультура и спорт», 1998г.
10. Кузнецова Л.В. - «Воспитательная работа в школе» - Москва: Школьная пресса, 2002г.
11. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. - «Воспитать патриота Отечества» - журнал «Внешкольник», № 7 - 8, 2003г.
12. Маленкова Л.И. - «Теория и методика воспитания» - Москва: Педагогическое общество России, 2002г.
13. Областная целевая программа «Патриотическое воспитание граждан Томской области на 2004 - 2005 годы»
14. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / авт. - сост. И.А. Пашкович. - Волгоград: Учитель, 20006. - 169с.
15. Сафонкина И. - «НВП: на пути к профессиональной армии» - газета «Форпост», № 5, декабрь, 2003г.
16. Средин Г.В. - «Основы военно - патриотического воспитания» - Москва: Просвещение, 1988г.