

План конспект занятия по физподготовке по образовательной программе «Школа кадета».

Тема 1. «Упражнение на развитие силы мышц».

Занятие №5. *«Первый комплекс вольных упражнений. Упражнения на низкой перекладине, брусьях».*

Цель: Повторение строевых команд «На месте!», «Прямо!»; вольных упражнений; подъема переворотом и оборота назад на перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре, поднимания и опускания ног в упоре на брусьях. Формировать умение владеть своим телом в условиях непривычной опоры.

Учебные вопросы: 1. Строевые команды «На месте!», «Прямо!».
2. Первый комплекс вольных упражнений.
3. Подъем переворотом и оборот назад на низкой Перекладине.
4. Упражнения на брусьях.

Время: 45 минут

Место: спортивный зал.

Метод: показ с пояснением, тренировка.

Материальное обеспечение: гимнастическая перекладина, брусья.

Порядок проведения занятия и методические советы.

1. Организационный момент.(3 мин)

- построение;
- рапорт командира.

2. Сообщение темы и цели занятия.(3 мин)

Ознакомить кадет с целями и задачами занятия; напомнить правила техники безопасности.

3. Объяснение нового материала.

1-й учебный вопрос.(5 мин) Движение в обход. Ходьба с высоким подниманием коленей. Повторение строевых команд «На месте!», «Прямо!», ускоренная ходьба. Пробежка.

2-й учебный вопрос.(9 мин) Разучивая вольные упражнения, добиваться точного выполнения каждого элемента в отдельности и только после этого связывать их. Данные упражнения направлены на укрепление мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища.

И. п.: строевая стойка.

1-2. Поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянутся.

3. Опуститься на ступню, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

4. Разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

5. Соединяя носки, низко присесть на всей ступне, ладони на бёдрах.

6. Выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.

7. Присесть до отказа на всей ступне, ладони на бёдрах.

8. Выпрямиться, опустить руки вниз.

Повторить 6-8 раз.

3-й учебный вопрос.(10 мин) При обучении упражнениям на перекладине стоять сбоку занимающегося, одной рукой поддерживать его у бедра, другой у груди, оказать помощь при подъёме переворотом. Упражнения на перекладине развивают силу, ловкость, умение владеть своим телом в условиях непривычной опоры.

Упражнение 1. Из виса стоя отвести одну ногу назад, другая на носке. Отведённой ногой назад взмахнуть вперёд-вверх, одновременно оттолкнуться другой. Через вис на согнутых руках подтянуть таз к перекладине; продолжая вращение, прогнуть спину, перехватить кисти; выпрямляя руки, закончить подъём переворотом. Голову держать прямо, спина прогнута. Махом назад соскок. Повторить 3 раза.

Упражнение 2. Из виса стоя толчком двумя подъём переворотом. Повторить 3 раза.

Упражнение 3. Из упора спереди мах назад, махом вперёд послать плечи назад, несколько сгибаясь в тазобедренных суставах, приблизить бёдра к перекладине. Пройдя горизонтальное положение, продолжая вращение, разогнуться, перехватить кисти, закончить оборот назад. Мах вперёд, махом назад соскок. Повторить 3 раза.

4-й учебный вопрос.(10 мин) При обучении упражнениям на брусках стоять сбоку. Нажимом под бедро помочь занимающемуся выпрямить руки. При выполнении «угла» в упоре следить, чтобы спина была прямая, ноги под прямым углом параллельно жердям, и чтобы всё упражнение выполнялось в несколько замедленном темпе, без рывков.

Упражнение 1. Из упора на руках размахивание, на махе вперёд согнуть руки, пройдя вертикальное положение, руки выпрямить. Снова мах назад, на махе вперед повторить сгибание и разгибание рук в упоре 4-5 раз.

Упражнение 2. Из упора на руках поднять согнутые в коленях ноги, выпрямить их, обозначив «угол», опустить ноги, спину прогнуть. 4-5 раз.

3. Заключительная часть. (3 мин)

4. Рефлексия. (2 мин)

План конспект занятия по строевой подготовке по образовательной программе «Школа кадета».

Тема 3. «Строевые приемы и движения без оружия»

Занятие №2 «Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно»

Цель. Научить учащихся поворотам на месте и движению походным шагом. Формировать умение правильно и чётко выполнять команды при поворотах на месте и в движении.

Учебные вопросы. 1. Повороты на месте.

2. Движение походным шагом.

3. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. **Время.** 45 мин

Место. Площадка для занятий по строевой подготовке.

Метод. Показ с пояснением, тренировка.

Материальное обеспечение. Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

Порядок проведения занятия и методические советы.

1. Организационный момент. (3 мин)

- построение;

- рапорт командира.

2. Сообщение темы и цели занятия. (2 мин)

3. Объяснение нового материала.

1-й учебный вопрос. (10 мин) Вначале следует объяснить кадетам, что повороты на месте применяют при подходе к начальнику и отходе от него, при постановке в строй, при поворотах строя. Повороты на месте могут быть: направо, налево, кругом, пол-оборота направо, пол-оборота налево. Повороты на месте выполняются на два счёта по командам: «Напра-Во», «Нале-Во», «Кру-Гом», «Пол-оборота напра-Во», «Пол-оборота нале-Во».

Поворот направо показывают в целом, а затем по разделениям в замедленном темпе с объяснением.

После этого приступают к тренировке поворота направо по разделениям на два счёта. По команде «Поворот направо по разделениям делай – РАЗ, делай – ДВА». По счёту «делай – РАЗ» обучаемые делают поворот на правом каблуке и левом носке, сохраняя положение корпуса и не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть корпуса на правую ногу. По счёту «делай – ДВА» кратчайшим путём приставляют левую ногу к правой, не сгибая её в колене и принимают положение строевой стойки.

Поворот налево изучается в такой же последовательности, как и поворот направо. Учащиеся тренируются в выполнении поворотов направо и налево.

Поворот кругом рекомендуется сначала показать в целом, а затем по разделениям. Поворот по разделениям на два счёта осуществляется по команде «Поворот кругом по разделениям делай – РАЗ, делай – ДВА». По этой команде руководителя обучаемые по счёту «делай – РАЗ» приподнимают пятку правой ноги и носок левой, резко поворачиваются кругом в сторону левой руки, переносят тяжесть корпуса на левую ногу. По счёту «делай – ДВА» резко приставляют правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступени.

Выслушав объяснение руководителя, учащиеся приступают к отработке поворота кругом сначала по разделениям, а затем в целом.

2-й учебный вопрос. (10 мин) Обучающимся разъясняют, что движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту. Размер шага 70-80 см. Нормальная скорость движения бегом 165-180 шагов в минуту. Размер шага 85-90 см. Шаг бывает походный и строевой.

Движение походным шагом начинается по команде «Шагом МАРШ». По предварительной команде подаются корпус несколько вперёд, переносят тяжесть тела на правую ногу, сохраняя устойчивость, по исполнительной команде начинают движение с левой ноги полным шагом. При движении походным шагом ногу выносят свободно, не оттягивая носок, и ставят её на землю, как при обычной ходьбе; движение руками свободное.

Движение бегом начинается по команде «Бегом МАРШ».

Для перехода с шага на бег по предварительной команде руки надо полусогнуть, отводя локти несколько назад. Исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой делают шаг и с левой ноги начинают движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подаётся команда «Шагом МАРШ». Исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде делают ещё два шага бегом и с левой ноги начинают движение шагом.

После рассказа и показа руководитель тренирует учащихся в движении походным шагом и бегом, перехода с шага на бег и обратно.

3-й учебный вопрос. (10 мин) Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчёт на первый и второй по команде «Отделение, на первый и второй РАССЧИТАЙСЬ».

Расчёт начинается с правого фланга. Каждый называет свой номер, быстро поворачивая голову к стоящему слева от него, и быстро ставит её прямо, при этом левофланговую голову не поворачивает.

Также производится расчёт по общей нумерации, для чего подаётся команда «Отделение, по порядку РАССЧИТАЙСЬ».

На отдалении перед строем показывают перестроение отделения на месте из одной шеренги в две и на оборот по команде «Отделение, в две шеренги СТРОЙСЯ».

Тренировка учащихся в перестроении из одношереножного строя в две шеренги по разделению осуществляется на три счёта по команде «Отделение, в две шеренги СТРОЙСЯ». По исполнительной команде вторые номера по первому счёту «делай – РАЗ» делают с левой ноги шаг назад, по второму счёту «делай – ДВА», не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, и по счёту «делай – ТРИ» приставляют левую ногу.

Для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй отделение предварительно размыкается на один шаг, после чего подаётся команда «Отделение, в одну шеренгу СТРОЙСЯ».

По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая по первому счёту с левой ноги шаг влево, по второму счёту, не приставляя правой ноги, шаг вперёд, с третьим счётом приставляют левую ногу.

Обучаемых тренируют в выполнении по командам поворотов на месте и в перестроении из одной шеренги в две и обратно.

4. Заключительная часть. (5 мин)

5. Рефлексия. (5 мин)

План конспект занятия по огневой подготовке по образовательной программе «Школа кадета».

Тема 2. «Материальная часть автомата Калашникова»

Занятие №1 «Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата»

Цель. Изучить с учащимися назначение и боевые свойства автомата, его устройство, меры безопасности при обращении с оружием и патронами. Формировать убежденность в превосходстве автомата Калашникова над аналогичными видами стрелкового оружия иностранных армий.

Учебные вопросы. 1. Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата и принцип работы автоматики.

2. Неполная разборка и сборка автомата.

3. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.

Время. 45 мин.

Место. Кабинет ОБЖ.

Метод. Рассказ с показом, тренировка кадет.

Материальное обеспечение. Массогабаритный макет автомата Калашникова, плакат «Автомат Калашникова», стол для разборки и сборки оружия.

Порядок проведения занятия и методические советы.

1. Организационный момент.(3 мин)

- построение;

- рапорт командира.

2. Сообщение темы и цели занятия.(6 мин)

В начале занятия следует рассказать кадетам о значении огневой подготовки. Затем целесообразно опросить кадет, что им известно о стрелковом оружии, применявшемся в Великой Отечественной войне и находящемся на вооружении нашей армии в настоящее время. Затем надо сообщить учебную тему, подчеркнув её особую значимость в начальной военной подготовке кадет, а также цель настоящего занятия и его учебные вопросы. Далее кадетам кратко рассказывают об истории развития отечественного стрелкового оружия и конструкторе изучаемого автомата М.Т.Калашникове.

3. Объяснение нового материала.

1-й учебный вопрос.(10 мин) Вначале следует рассказать о боевых свойствах и назначении автомата. Подчеркнуть надёжность автомата и превосходство его конструкции над автоматами армий других стран. Затем объяснить общее устройство автомата и принцип работы автоматики. При изложении принципа работы автоматики необходимо очень кратко рассказать о том, как и для чего производится запираение канала ствола, как происходит выстрел и благодаря чему осуществляется автоматическое действие. Затем учащимся сообщается значение предохранительных устройств автомата. Для закрепления знаний целесообразно опросить двух-трех кадет по нижеперечисленным вопросам.

Вопросы для закрепления.

1. Каково назначение автомата Калашникова?

2. Каковы боевые свойства автомата?

3. Расскажите об общем устройстве автомата.

4. Каков принцип работы автоматики?

2-й учебный вопрос.(15 мин) Руководитель рассказывает и показывает учащимся порядок разборки и сборки автомата.

Размещение частей оружия на столе при разборке должно соответствовать порядку разборки.

Затем предлагает по желанию 2-3 кадетам произвести разборку и сборку автомата. Следует обратить внимание обучаемых на то, что автомат надо держать в левой руке (за исключением левшей). А отделение (присоединение) частей выполнять правой.

В заключение надо предложить кадетам перечислить боевые свойства автомата, назвать его части и механизмы. Затем потребовать от трёх- четырёх кадет выполнить неполную разборку и сборку автомата с объяснением производимых действий.

3-й учебный вопрос. (5 мин) При изучении с кадетами данного вопроса особо следует подчеркнуть, что безопасность при проведении стрельб обеспечивается их чёткой организацией, точным соблюдением установленных правил на стрельбищах, в тире и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.

Перед началом каждого занятия должен быть проверен автомат: не заряжен ли он, нет ли в стволе посторонних предметов, а также тщательно осмотрены учебные патроны – нет ли среди них боевых. Никогда нельзя автомат оставлять без присмотра, передавать другим лицам. Категорически запрещается направлять оружие в людей независимо от того, заряжено оно или нет.

В целях предотвращения несчастных случаев требуется особая осторожность при обращении с боевыми патронами. Боевые патроны нельзя разбирать, ронять, ударять, трогать капсюль.

Вопросы для закрепления.

1. Каковы меры безопасности на занятиях с оружием?
2. Каковы меры безопасности с боевыми патронами?

4. Заключительная часть. (3 мин.)

5. Рефлексия. (3 мин.)

**План конспект занятия по автономии
по образовательной программе «Школа кадета».**

Тема 4. «Топография».

Занятие №3. «Азимут и его определение».

Цель: Дать учащимся понятие об азимутах. Научить определению магнитных азимутов по компасу на местные предметы. Воспитывать находчивость и готовность к самостоятельным действиям.

Учебные вопросы: 1. Азимут и его определение.
2. Определение сторон горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы.

Время: 45 минут

Место: участок местности вблизи школы.

Метод: практический показ, тренировка учащихся.

Материальное обеспечение: компасы, линейки, планшеты для нанесения маршрутов, шагомеры.

Порядок проведения занятия методические советы.

1. Организационный момент. (3 мин)

- построение;
- рапорт командира.

2. Сообщение темы и цели занятия. (2 мин)

3. Объяснение нового материала.

1-й учебный вопрос. (12 мин) Излагая этот вопрос, руководитель даёт объяснение понятия «азимут», при этом указывает, что направление на предмет (цель) определяется величиной горизонтального угла или магнитным азимутом. В качестве примера можно практически определить направление на одну из сторон горизонта или на хорошо видимый удалённый местный предмет – ориентир и сообщить учащимся соответствующие магнитные азимуты.

Магнитный азимут – это горизонтальный угол, измеренный по ходу часовой стрелки от северного направления магнитного меридиана до направления на предмет. Его значение могут быть от нуля градусов до 360 градусов. Если измерение ведётся относительно истинного (географического) меридиана, то получается истинный азимут.

При определении магнитного азимута по компасу следует встать лицом к наблюдаемому предмету, отпустить тормоз стрелки и, вращая компас, добиться положения, когда стрелка в неподвижном состоянии будет направлена северным концом точно на нулевое деление шкалы (букву С). Затем, удерживая компас в этом положении, надо повернуть крышку компаса так, чтобы визирная линия, проходящая через прорезь и мушку, была направлена на предмет (мушкой в сторону предмета). Отсчёт на шкале против указателя у мушки и будет магнитным азимутом направления на заданный предмет.

После практического показа следует предложить каждому обучаемому самостоятельно определить магнитные азимуты на заранее выбранные, хорошо видимые местные предметы (ориентиры). После этого проверить правильность действий кадет, указать на допущенные ошибки и в случае необходимости повторить объяснение и практические действия.

Определяя направления на местные предметы, целесообразно дать кадетам некоторые навыки в определении расстояний глазомерно и другими способами для подготовки в последующем к движению по азимуту. Наиболее простым и доступным способом является определение расстояния шагами. Счёт шагов ведётся, как правило,

парами. При переводе измеренного шагами расстояния в метры принимают длину одной пары шагов, равной 1,5 метра. Более точно счёт шагов может выполняться с помощью специального прибора – шагомера.

Целесообразно рекомендовать кадетам нанести заданные ориентиры (местные предметы) и определённые с помощью компаса направления на них – азимуты на планшет с учётом расстояний измеренных глазомерно.

2 учебный вопрос. (20 минут) При выполнении тренировочных упражнений целесообразно подготовить несколько учебных мест и распределить кадет на группы, по три, четыре человека. Для каждой из групп рекомендуется разработать определённое упражнение и чередовать переход групп с одного учебного места на другое.

В качестве учебных мест и вопросов, отрабатываемых на них, могут быть рекомендованы следующие.

Учебное место №1. Определение сторон горизонта по солнцу. Кадеты должны определить направления на стороны горизонта по положению солнца в данный момент времени, объяснить порядок своих действий и указать ориентиры.

Учебное место №2. Определение направления на стороны горизонта по солнцу и часам. Используя часы, а также макеты часов со стрелками, кадеты определяют стороны горизонта. Целесообразно сравнить результаты с данными полученными на первом учебном месте, и дать кадетам возможность сделать вывод о преимуществе в точности определения направлений на стороны горизонта вторым способом.

Учебное место №3. Определение сторон горизонта по компасу. Кадеты с помощью компаса определяют направления на стороны горизонта, выбирают и называют ориентиры, определяют, на каких направлениях расположены выбранные ориентиры относительно сторон горизонта, и примерное расстояние до них. Используя полученные данные, кадеты должны подготовить доклад о своём местонахождении.

Учебное место №4. Определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Кадеты, осматривая окружающую местность, находят местные предметы, имеющие признаки, позволяющие определить направления на стороны горизонта. Пользуясь этими признаками, ориентируются на местности и докладывают о своём месте нахождения. Целесообразно рекомендовать кадетам тренироваться в определении сторон горизонта по признакам местных предметов во время походов, экскурсий и других мероприятий, связанных с выходом на местность.

Учебное место №5. Тренировка в определении азимутов на заданные местные предметы (ориентиры). Кадетам задают хорошо видимые удалённые местные предметы и ставят задачу с помощью компаса определить направления на них – магнитные азимуты, а также примерные расстояния. Нанести найденные направления на схему, пользуясь планшетом. Выполнить обратную задачу – по заданному азимуту найти направление на какой-либо местный предмет и нанести этот предмет (ориентир) на схему.

Содержание вопросов, отрабатываемых на учебных местах, может изменяться в зависимости от выбранного участка местности, наличия пособий и приборов, подготовленности обучающихся, времени проведения занятий.

4. Заключительная часть. (5 мин) В заключительной части занятия руководитель даёт оценку действиям кадет на учебных местах, выявляет вопросы, усвоенные слабее, и разъясняет их повторно.

Вопросы для закрепления:

1. Что называется азимутом?
2. Как определить направление на местный предмет по заданному азимуту?
3. Перечислить основные способы определения расстояний при ориентировании на местности.

5. Рефлексия. (3 мин)