

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДАЛЕКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕМУСА БОРИСА АНДРЕЕВИЧА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «ДАЛЕКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ДЕМУСА Б.А.»)**

СОШЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Г.М. Топилина

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Далековская
средняя школа им. Демуса Б.А.

29.08.2025 г. № 350

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Физическая подготовка» (для кадетских классов)
5 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка» для кадетских классов составлена в рамках спортивно-оздоровительного направления для проведения занятий специальной физической подготовкой обучающихся 5 класса (кадетского). Занятия проводятся 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях, сдачу норм ГТО. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы ОФП отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования общей физической подготовки кадет.

Задачи:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувств гражданской ответственности и патриотизма; - формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка»

Предметные:

- знать меры безопасности при проведении занятий, правила страховки и оказания первой помощи;
- знать нормативы по физической подготовке в Вооруженных силах РФ;
- Уметь контролировать физическую нагрузку по объективным и субъективным параметрам (продолжительность нагрузки, частота дыхания, пульс, самочувствие);
- проводить разминку в соответствии с планируемой темой занятия;
- выполнять нормативы по физической подготовке для военнослужащих на оценку не ниже «хорошо».

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- уметь регулировать собственную деятельность, поведение;
- ставить и реализовывать свои цели;
- уметь преодолевать трудности;
- воспитывать силу волю;

Познавательные УУД:

- ставить и формулировать проблему;
- уметь осуществлять информационный поиск для выполнения поставленных задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- проводить исследования в области права, оформлять и представлять результаты.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение сотрудничать с педагогом и в группе сверстников.

Личностные:

-ценностное отношение к семье, к истории России, армии, к своему народу, к Родному краю;

Содержание курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка»

Легкая атлетика 5 часов.

Техника безопасности во время занятий ОФП. Бег 20 м с высокого старта. Низкий старт, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.

Метание мяча. Эстафетный бег. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.

Гимнастика 10 часов

Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине. «Подъём переворотом» на высокой перекладине. Комплексные силовые упражнения. Комплексные упражнения на ловкость. Комплексные упражнения на координацию. Комплексные упражнения на гибкость. Комплексные акробатические упражнения. Комбинации из изученных элементов.

Элементы рукопашного боя. Ознакомление с рукопашным боем. Краткий экскурс, создание представления о структуре рукопашного боя. Необходимая оборона. Соблюдение законности при самообороне.

Приемы самостраховки при падении набок, спину и грудь относительно стойки (с высоты, со стойки, с колен). Боевые стойки и передвижения. Левосторонняя и правосторонняя стойки. Передвижения: шагом, бегом, прыжками (скачками), кувырком, перекатом и ползком. Техника удара руками и защита от них. Удары прямые, боковые. Защита и контратака захватом за туловище, туловище-нога,

Кроссовая подготовка 5 часа

Практика: Специальные беговые упражнения, кросс на 1000, 2000 и 3000 м.

Преодоление препятствий.

Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Элементы рукопашного боя 9 часов

Ознакомление с рукопашным боем. Краткий экскурс, создание представления о структуре рукопашного боя.

Необходимая оборона. Соблюдение законности при самообороне.

Приемы самостраховки при падении набок, спину и грудь относительно стойки (с высоты, со стойки, с колен).

Боевые стойки и передвижения.

Левосторонняя и правосторонняя стойки.

Передвижения: шагом, бегом, прыжками (скачками), кувырком, перекатом и ползком.

Техника удара руками и защита от них. Удары прямые, боковые.

Блоки: нижний, верхний средний изнутри, средний снаружи.

Техника ударов ногами и защита от них.

Туризм 2 часа

Контрольные занятия 3 часа

Практика: Контрольное комплексное занятие в конце каждого полугодия по выполнению нормативов по физической культуре, норм ГТО.

Контрольные испытания (элементы рукопашного боя)

Контрольные испытания (гимнастика)

Контрольные испытания (легкая атлетика)

**Учебно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	5
1.1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Бег 20 м с высокого старта.	1
1.2	Низкий старт, стартовый разгон.	2
1.3	Специальные беговые упражнения.	1
1.4	Прыжок в длину с места.	1
1.5	Кроссовая подготовка.	5
1.6	Метание мяча, метание гранаты	1
1.7	Эстафетный бег.	2
1.8	Прыжок в длину с разбега.	2
2	Гимнастика	10
2.1	Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Висы на перекладине.	2
2.2	«Подъём переворотом» на высокой перекладине.	1
2.3	Комплексные силовые упражнения.	1
2.4	Комплексные упражнения на ловкость.	1
2.5	Комплексные упражнения на координацию.	1
2.6	Комплексные упражнения на гибкость.	1
2.7	Комплексные акробатические упражнения.	1
2.8	Комбинации из изученных элементов.	2
3	Элементы рукопашного боя	9
3.1	Ознакомление с рукопашным боем. Краткий экскурс, создание представления о структуре рукопашного боя.	1
3.2	Необходимая оборона. Соблюдение законности при самообороне.	1

3.3	Приемы самостраховки при падении набок, спину и грудь относительно стойки (с высоты, со стойки, с колен).	1
3.4	Боевые стойки и передвижения.	1
3.5	Левосторонняя и правосторонняя стойки.	1
3.6	Передвижения: шагом, бегом, прыжками (скачками),кувырком, перекатом и ползком.	1
3.7	Техника удара руками и защита от них. Удары прямые, боковые.	1
3.8	Блоки: нижний, верхний средний изнутри, средний снаружи.	1
3.9	Техника ударов ногами и защита от них.	1
4.	Туризм	2
5	Контрольные испытания (элементы рукопашного боя)	1
6	Контрольные испытания (гимнастика)	1
7	Контрольные испытания (легкая атлетика)	1
	Итого:	34