МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ТРАКТОРОЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ТРАКТОРОЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="УЛ ОПОЛЧЕНСКАЯ, ДОМ 42А", L=Волгоград, T=директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ТРАКТОРОЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"", ОГРН=1023402459585, СНИЛС=01524866440, ИНН ЮЛ=3441014490, ИНН=344101905913, E=school1@volgadmin.ru, G=Елена Николаевна, SN=Медведева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ТРАКТОРОЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.12 08:09:39+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Приложение к образовательной программе
Основного общего образования
МОУ СШ № 1 Тракторозаводского района Волгограда»
Приказ № 188 от 01.09.2026 г

Директор МОУ СШ № 1 _____ Е. Н. Медведева

Рабочая программа Курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка. Полоса препятствий»

Волгоград 2026

Пояснительная записка

В кадетских классах свои функции «Физическая культура» наиболее полно реализует в ходе физической подготовки– целенаправленного управляемого процесса физического совершенствования, осуществляемого с учетом «Военно-морской» направленности класса.

ЦельФизической подготовки (ФП)в кадетских классах – обеспечить подготовку здоровых, физически развитых учеников, владеющих широким спектром двигательных умений и навыков, обладающих достаточно высоким уровнем развития физических качеств, знающих основы теории и методики физического совершенствования.

Главной предпосылкой достижения цели ФП является опережающее формирование у воспитанников мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ.

Цель физической культуры (подготовки) заключается в подготовке крепких и закаленных юношей способных переносить физические нагрузки, в обеспечении всесторонней физической готовности выпускников кадетских классов к овладению оружием и боевой техникой, к эффективному их использованию в бою, а также личную физическую готовность к боевой деятельности. Главной предпосылкой достижения цели физической подготовленности является опережающее формирование у кадетмотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь,сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем- теоретические знания и организационно-методические умения и навыки.

Задачи ОФП учащихся кадетских классов направлены на:

- формирование здорового образа жизни;
- развитие, постоянное совершенствование и поддержание на требуемом уровне физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- овладение навыками ускоренного передвижения, преодоление препятствий, передвижения по пересеченной местности;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой в дальнейшей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями визбранном виде спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- обеспечение правильного физического развития, формирований строевой выправки, укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

.

Физическая подготовка(далее ФизПП) в кадетских классах является дополнительной дисциплиной, входящей в группу продленного дня и проходит 2 раза в неделю (34 часов в год). Занятие длиться 40 минут. Возраст детей участвующих в реализации данной программы 10-18лет. Сроки реализации дополнительной образовательной программы 7 лет.

Личностные и метапредметные результаты
освоения курса внеурочной деятельности.

Реализация основных направлений программы внеурочной деятельности «Военная и специальная подготовка в кадетском отряде» позволит решить многие вопросы и проблемы в отношении подрастающего поколения, причем не только педагогического, но и социального, нравственного, политического и иного характера. Благодаря формированию и развитию у детей таких важнейших социально значимых качеств как гражданская зрелость, любовь к Отечеству, ответственность, чувство долга, верность традициям, стремление к сохранению и приумножению исторических и культурных ценностей, готовность к преодолению трудностей, самопожертвование, возрастет возможность к активному участию их в решении важнейших проблем общества, в том числе в воинской и в других, связанных с ней видах государственной службы.
В результате изучения программы учащиеся получат теоретические и практические навыки и научатся применять их на практике с целью: - формирования военно-профессиональной ориентации;
- формирования психологической готовности к военно-профессиональной деятельности;
- развития физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения воинского долга по вооружённой защите РФ;
- освоения практических навыков в физической подготовке;
- формирования осознанного отношения к выбору профессии;
- содействия сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Формирование универсальных учебных действий:
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;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием материала гражданско - патриотического направления.

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:
- гражданская идентичность личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности; ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- готовность и способность кадетов к нравственному и физическому самосовершенствованию, реализации творческого потенциала и познавательной активности;
- осознание себя членом коллектива, общества, государства;
- развитие самосознания, самоуважения, позитивной самооценки.
- будет сформулирована внутренняя позиция кадета на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты действительности и принятия образца «хорошего кадета»;
- будет развита широкая мотивационная основа деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
-способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества) осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения;
- установление своего «Я» в коллективе сверстников.

Методы обучения:
1) Обьяснительно – иллюстративный;
2) Исследовательский;
3) Практический;
4) Учебно-поисковый;
5) Проблемный.

Содержание курса внеурочной деятельности
«Физическая подготовка»
Содержание программы «Физическая подготовка» учитывает специфику состава кадет (количество, уровень предшествующей подготовки, половой состав и др.). Эта программа помогает кадету оценить свой потенциал с точки зрения образовательной перспективы, способствует созданию положительной мотивации обучения. Перспективным является использование современных образовательных технологий.
Содержание программы, с одной стороны, соответствует познавательным возможностям и способностям кадета, а с другой стороны, предоставляет ему возможность работать на уровне повышенных требований, развивать его учебную мотивацию.
Расчет часов

№ пп	Предметы обучения	Количество часов						
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
1	Физическая подготовка	34	34	34	34	34	34	34
ИТОГО:		34	34	34	34	34	34	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Разделы темы Кол-во часов
1 Теоретические знания В процессе занятий
2 Туризм 3
3 Гимнастика 5
4 Силовая подготовка 5
5 Легкая атлетика 5
6 Военно-полевые сборы 13
7 Пожарное дело 3
Итог: 34

СОДЕРЖАНИЕ
Теоретические знания:значение физической подготовки для повышения работоспособности; краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражненийна организм человека; содержание физических упражнений в программе по физическойподготовки; требования личной и общественной гигиены; меры предупреждения травматизма.
Туризм: работа со страховочными системами, веревками, карабинами; вязание узлов; ориентирование на местности по карте, компасу, легенде; проведение бивачные работ, безопасное преодоление ручьев, рек, канав, склонов и крутые подъемов, наведение переправы.
Гимнастика: Физические упражнения на гимнастической стенке, скамейке с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями включают приседания, наклоны, поднимание и разведение ног в висе, лазание, подтягивание, вращения, поднимание и опускание рук, прыжки на одной и обеих ногах, переброску мяча,
вольные упражнения , кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, голове и руках.
Легкая атлетика:Ходьба, бег, физические упражнения в движении проводятся с высоким подниманием колен или прямых ног, пригнувшись, боком или спиной вперед, с поворотами, с различными движениями рук, наклонами туловища, в полуприседе, с подскоками на одной и обеих ногах, с изменением скорости и направления движения. Бег с ускорениями до 30м, прыжки с места с разбега в длину, многоскоки, прыжки в высоту, метание гранаты в цель и на дальность, кроссы.
Военно-полевые сборы: полоса препятствий, метание гранаты, приемы самообороны, тесты на физическую подготовленность, марш бросок.

Пожарное дело: надевание боевой одежды, боевое развертывание, залезание по штурмовой лестнице, пожарная полоса препятствий.
Силовая подготовка: элементы из атлетической гимнастики с собственным и внешним отягощением.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
Цель:Развитие и совершенствование физических качеств: сила, силовая выносливость и скоростно-силовые способности и совершенствование телосложения.
Средства: упражнения из атлетической гимнастики.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа.
- Подтягивания на перекладине.
- Отведение рук с гантелями через стороны до горизонтали (дельтовидная мышца).
- Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье (грудная мышца).
- Жим штанги лежа (грудная мышца).
- «Французский» жим (грудная мышца).
- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями (упражнение на бицепс).
- Сгибание и разгибание рук в локтевых уставах в исходном положении: руки подняты вверх, локтями зажав голову (упражнение на трицепс).
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамье (трицепс).
- Подъем ног в угол в висе на гимнастической лестнице (брюшной пресс)
- Подъем ног и рук с отрывом груди от мата в положении лежа на животе (мышцы спины)
- Выпады с блином в руках (мышцы ног).
- Приседания с внешним отягощением (мышцы ног).
- Подъем на носки с внешним отягощением (икроножные мышцы).и т.д.

Занятия по силовой подготовке в кадетских классах проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой при постоянном контроле со стороны преподавателя.
Это достигается:

- сокращением времени на построения и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно;
- применением круговой тренировки (Для проведения круговой тренировки оборудуются с использованием разнообразных спортивных снарядов несколько «точек», расположенных, как правило по кругу. На каждой «точке» выполняется одновременно всеми обучаемыми простейшие упражнения. После кратковременного отдыха производится смена «точек» по команде руководителя занятия.);
- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Развитие основных физических качеств осуществляется сопряженным методом, то есть: использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексных упражнений.
Для развития СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнёра, а так - же с тяжестями (гантелями, гирями, набивными мячами). Упражнения проводятся в одном подходе 8 -10 раз. На одно занятие планируется 4 -5 упражнений для всех групп мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в такой последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног.для мышц ног и спины, для мышц спины и плечевого пояса. Также в уроки можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм.

Обучение физическим упражнением, приёмам и действиям проводится в последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.
ОЗНАКОМЛЕНИЕ способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию.
Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово показать его в целом (Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю.);
- разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;
- показать упражнение ещё раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

РАЗУЧИВАНИЕ - проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков. упражнения разучиваются:

- в целом, если упражнение не сложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам невозможно;

ТРЕНИРОВКА - это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усовершенствованием условий их выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается развитие физических качеств и совершенствование прикладных двигательных навыков у обучаемых.

При проведении тренировки соблюдается такая последовательность в выполнении упражнения:

- в простой обстановке;
- после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

План проведения практического занятия по силовой подготовке.

Задачи Содержание

Подготовительная часть – 5-7минут

Организация занимающихся.

Общее укрепление организма и подготовка к развитию силовых качеств в основной части занятия.

Построение, проверка личного состава, объявление цели занятия.

Ходьба, упражнения в ходьбе, упражнения в беге.

Общеразвивающие упражнения на месте.

Основная часть – 35-40 (65-85) минут

Развитие физического качества сила. Упражнения из атлетической гимнастики по 7 станциям. 4 круга с перерывом между ними минута и работой на каждой станции 1 мин.

Заключительная часть -3-5 (5-10) минут

Приведение организма в относительно спокойное состояние.

Подведение итогов занятия Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

Приведение в порядок мест занятия и инвентаря.

В подготовительной части физическая нагрузка повышается постепенно. Физические упражнения выполняются одновременно всеми обучаемыми с постепенным увеличением количества повторений и сложности упражнений.

По окончанию подготовительной части занятия преподаватель подаёт команду « К МЕСТУ ЗАНЯТИЙ ШАГОМ (БЕГОМ) – МАРШ». Кадеты выдвигаются кратчайшим путём к учебному месту и, подойдя к нему так, чтобы снаряд (место)находилось слева.На каждом учебном месте руководитель называет упражнение, показывает его и организует обучение. Для повышения плотности занятия учебное место должно быть оборудовано достаточным количеством спортивных снарядов и инвентаря. При проведении упражнений используются, как правило, групповой, круговой и состязательный методы тренировки.

Руководитель подает команду «К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПРИСТУПИТЬ».Кадетыв течении1 минуты многократно выполняют упражнения, приёмы и действий.

Для смены мест занятий подаётся команда « УПРАЖНЕНИЕ – ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде группа выстраивается и по команде руководителя поворачивается направо. Смена мест занятий производится по команде «СМИРНО, ДЛЯ СМЕНЫ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ШАГОМ (БЕГОМ) – МАРШ».

В заключительной части занятия по физической подготовке кадеты убирают инвентарьи приводят места в порядок. Затем выполняются ходьба, медленный бег, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Руководитель подводит итоги занятий и даёт задание на самоподготовку.