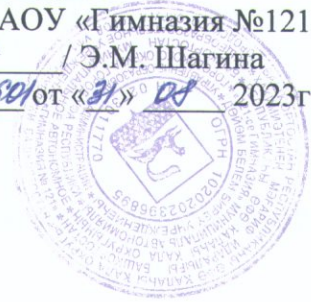


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Уфа
МАОУ «Гимназия №121»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Бакина О.В. / Бакина О.В.
« 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Гимназия №121»
Э.М. Шагина / Э.М. Шагина
Приказ № 601 от « 31 » авг 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая подготовка»
для обучающихся 5 классов

Уфа 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Физическая подготовка», основной школы (базовый уровень) составлена на основании закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы, основных подходов к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Цели и задачи изучения физической подготовки в основной школе:

- повышение компетентности кадет в выполнении задач повседневной деятельности;
- повышения уровня физической подготовленности кадет;
- увеличение уровня практической подготовки кадет;
- поддержание физической формы, необходимой для дальнейшего успешного обучения в высших учебных заведениях, преимущественно Министерства обороны Российской Федерации;
- пропаганда здорового образа жизни и спорта.

Программа направлена:

- на поддержание здоровья воспитанников;
- на приобретение кадетами нравственных, морально-психологических и физических качеств, а также специальных знаний, умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину и патриоту;
- на формирование мотивации к профессиональной службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- на формирование физической подготовленности воспитанников;
- на сплочение коллектива и формирование товарищества.

Место предмета в учебном плане:

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего учебных часов
5	1	34	34

Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 1 час в неделю.
Итого 34 учебных часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты – это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Основными личностными результатами, формируемыми при изучении физической подготовки в основной школе, являются:

- наличие представлений о физической подготовке как важнейшем стратегическом ресурсе развития личности, государства, общества;
- понимание роли физической подготовки в современном мире;
- владение навыками и умениями физической подготовки;
- ответственное отношение к сохранению жизни и здоровья;
- развитие силы, быстроты, выносливости;
- способность применять полученные знания, умения, навыки, полученные при изучении курса, в повседневной деятельности;
- способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе спортивной деятельности.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися на базе одного, нескольких и всех учебных предметов, способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях. Основными метапредметными результатами, формируемыми при изучении физической подготовки в основной школе, являются:

- владение общепредметными понятиями;

- владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей соотносить свои действия с планируемыми результатами, критически мыслить;

- владение знаниями основных спортивных нормативов;

- владение основными универсальными приёмами рукопашного боя;

- владение основными аспектами лёгкой атлетики;

- владение основными знаниями общевоинских комплексов упражнений;

- владение командно-методическими навыками младших командиров кадетских подразделений.

Предметные результаты включают в себя: освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования основные предметные результаты изучения физической подготовки в основной школе отражают:

- формирование высокого патриотизма и любви к Отечеству;

- развитие физической подготовленности;

- формирование навыков и умений здорового образа жизни;

- формирование устойчивого морально-психологического состояния к резко меняющимся условиям обстановки.

Структура программы курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка»:

Тема №1 Общеразвивающие упражнения (16ч.). Общеразвивающие упражнения на месте. Общеразвивающие упражнения в движении. Основные нормативы по упражнениям физической подготовки. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц пресса. Упражнения для мышц ног. Профилактика травматизма на занятиях и в повседневной деятельности. Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине прямым хватом. Подтягивание на перекладине обратным хватом. Работа с гирей 8кг. Растяжка. Поднимание туловища в положении лёжа на спине. Планка на прямых руках. Планка на локтях. Работа с гантелями 2-4кг.

Тема №2 Лёгкая атлетика(4ч.). Бег 60 м. Бег 1 км. Бег 20м. Челночный бег 10 по 10 м.

Тема №3 Общевоинские комплексы упражнений(5ч.). Метание гранаты на дальность. Комплекс рукопашного боя №1. Комплекс рукопашного боя №2. Комплекс вольных упражнений №1. Комплекс вольных упражнений №2.

Тема №4 Командные игры(4ч.). Командные игры. Футбол. Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
1	Общеразвивающие упражнения	21
2	Лёгкая атлетика	4
3	Общевоинские комплексы упражнений	5
4	Командные игры	4
	Всего	34

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Сформулированные цели реализуются через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты.