

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация г. Новомосковска

МБОУ "СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
эстетического цикла

Володина В.Ю.
Протокол №1 от «25»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Боброва Н.В.
Протокол №1 от «28»
08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№ 5

Варганян Н.А.
Приказ №340-Д от «28»
08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка»
для 5 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Козлова Оксана Юрьевна
преподаватель-организатор ОБЖ

Новомосковск, 2023

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Пожарно-спасательная подготовка» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Проблема гражданско-патриотического воспитания детей и молодежи актуальна всегда в плане подготовки подрастающего поколения к будущей жизни в обществе.

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, законопослушные, грамотные люди, которые были бы готовы работать, учиться на его благо и в случае необходимости встать на защиту.

В современных условиях, когда решается проблема профессионализации личного состава Вооруженных Сил РФ, МЧС России, воинских формирований и органов, значительно возрастает роль и значение специфического компонента содержания военно-патриотического воспитания. Это предполагает его более глубокую и последовательную дифференциацию, основательную и всестороннюю разработку в соответствии с теми конкретными задачами (и, прежде всего, практического характера), которые возлагаются на защитников Отечества в процессе прохождения военной и других, связанных с ней, видов государственной службы.

В структуре МЧС повысился уровень технического оснащения поисково-спасательных работ, усовершенствовалась технология их проведения, накопился опыт и методики подготовки юных спасателей.

Первоначальному обучению учащихся в системе дополнительного образования по общей подготовке спасателей придается особое значение. Эта подготовка должна заложить надежный фундамент для дальнейшего профессионального роста.

Программа должна заложить у юных спасателей прочную базу знаний и умений по проведению спасательных работ, подготавливая их к сложным жизненным ситуациям.

Физическая подготовка кадет МЧС проводится с целью подготовить для МЧС России спасателей, обладающих необходимыми знаниями и умениями для дальнейшего успешного обучения в высших учебных заведениях МЧС России.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Основной **целью** освоения курса физической подготовки заключается в обеспечении физической готовности кадет МЧС к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов аварийно-спасательной деятельности.

Задачами курса являются:

- овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях на воде, при преодолении препятствий и в рукопашном бою;
- развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- воспитание психической устойчивости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.
Основные принципы системы физического воспитания.

Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм.
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при спортивных травмах
Режим питания и питьевой режим.
Личная гигиена, профилактика простудных заболеваний.
Правила и приёмы закаливания.
Вред курения и употребления алкоголя.

Раздел 3. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снарядах.

Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.

Прыжок в упор-присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий.

Раздел 4. Лёгкая атлетика

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м.

Бег на короткие дистанции до 60 м.

Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжки в высоту способом «перекидной».

Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Эстафетный бег.

Раздел 5. Волейбол

Правила игры. Стойка игрока.

Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.
Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча.
Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Учебные игры.

Раздел 6. Футбол

Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность.
Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.
Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».
Тактика игры в защите; выбор места, способа

противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях

Раздел 7. Лыжная подготовка

Основы техники ходьбы на лыжах.

Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный душажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).

Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъёму по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м)

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» изучается в 5 классах один час в неделю, общий объем составляет 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Основные принципы системы физического воспитания.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при спортивных травмах

Режим питания и питьевой режим.

Личная гигиена, профилактика простудных заболеваний.
Правила и приёмы закаливания.
Вред курения и употребления алкоголя.
Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.
Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.
Гимнастические упражнения на снарядах.
Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.
Прыжок в упор-присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов
Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий.
Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.
Медленный бег. Кросс 1000 м.
Бег на короткие дистанции до 60 м.
Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.
Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
Прыжки в высоту способом «перекидной».
Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.
Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.
Эстафетный бег.
Правила игры. Стойка игрока.
Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.
Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча.
Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.
Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке.
Нижняя прямая подача. Нападающий удар.
Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.
Учебные игры.
Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.
Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.
Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.
Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.
Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.
Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.
Участие в соревнованиях
Основы техники ходьбы на лыжах.
Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.
Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).
Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры:

Гражданское воспитание

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	№ темы	Тема
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.
		2	Основные принципы системы физического воспитания.
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при спортивных травмах
		4	Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания.
		5	Вред курения и употребления алкоголя.
3	Гимнастика	6	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.
		7	Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.
		8	Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.
		9	Прыжок в упор-присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов
		10	Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий.

4	Лёгкая атлетика	11	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.
		12	Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.
		13	Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.
		14	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».
		15	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.
		16	Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Эстафетный бег.
5	Волейбол	17	Правила игры. Стойка игрока. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.
		18	Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.
		19	Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача.
		20	Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.
6	Футбол	21	Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.
		22	Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.
		23	Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.
		24	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
		25	Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
		26	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.
		27	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
		28	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.
		29	Участие в соревнованиях
7	Лыжная подготовка	30	Основы техники ходьбы на

			лыжах.Одновременный бесшажный ход.
		31	Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.
		32	Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)
		33	Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.
		34	Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Приказ Министерства Обороны Российской Федерации и Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 24 февраля 2010г № 96 № 000 «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в учебных пунктах»;
2. Приказ от 15 февраля 2010 года № 117 Министерства Образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о кадетской школе и кадетской школе-интернате»;
3. Абрамов, Д. Н., Степанов, А. В. Критерий оценки физической подготовленности учащихся кадетских корпусов. [Текст] / Д. Н. Абрамов, А. В. Степанов // Молодой ученый. - 2016. - 107 с.
4. Жужгов, А.И. Психологическая адаптация как фактор формирования военно-прикладной физической готовности курсантов к будущей военной профессии. [Текст] / А. И. Жужгов. Физическая культура. Спорт. 2017. – 35 с.
5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
7. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
11. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.