



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании
№ 01 от «30» 08 2024 г.
Председатель педагогического
совещания А.А. Семейшев

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А.Я. Опарина»

А.Л. Семейшев

«30» 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(спортивное направление)
в 7-11-х взводах на 2024 – 2025 уч. год**

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования
Полушкина
Наталья Валериевна

ст. Просница 2024 г.



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании
№ _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.
Председатель педагогического
совещания _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А.Я. Опарина»

_____ /Семейшев А.Л./

« ____ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(спортивное направление)
в 7-11-х взводах на 2024 – 2025 уч. год**

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования
Полушкина
Наталья Валериевна

ст. Просница 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) в 7-11-х взводах.

Количество часов в неделю – 1 ч. (компонент образовательной организации учебного плана внеурочной деятельности).

Количество часов в год – 34 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина» на 2024 - 2025 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г.,
8. Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Программа внеурочной деятельности по ОФП предназначена для кадет 7-11-х взводов в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

Основная идея программы — подготовка кадет к военной службе.

Актуальность программы состоит в том, что физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство. ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей военной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закаливания организма кадет, достижение разностороннего физического развития.

Цель: гармоничное развитие кадета, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Задачи:

Воспитывающие задачи:

1. воспитать морально - волевые и нравственно - эстетические качества,
2. ориентировать на здоровый образ жизни,
3. привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.

4. воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

1. развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

1. обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
2. вооружить кадет знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Предполагаемые результаты реализации программы:

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы внеурочной деятельности основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов программы «ОФП»:

Предметные, включают освоенные кадетами в ходе изучения программы по ОФП умения, специфические для данного вида деятельности. Данный вид деятельности по получению нового знания в рамках ОФП, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, владение терминологией по ОФП, ключевыми понятиями, методами и приемами. Предметные результаты направлены на обеспечение возможности дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Метапредметные:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Содержание курса

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе плана учебно-тренировочных занятий, которые составлены из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию кадет на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием их, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у кадет необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях,

В результате регулярных занятий ОФП у кадет формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии кадета.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп:

- Мышцы ног,
- Мышцы спины,
- Мышцы брюшного пресса,
- Мышцы рук и плечевого пояса,

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Годовой план распределения занятий по ОФП 7-11 взводов			
I четверть			
	Вид занятия	Тема занятия	
1.	Ознакомительное занятие	Основы физических тренировок учащихся	Ознакомление с комплексом упражнений ОФП
2.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	1. Разминка: • прыжки со скакалкой 2. Основная часть: • приседание на одной ноге • отжимание от пола • подтягивание на перекладине • пресс 3. Заключительная часть: • упражнение на гибкость (махи ногами вперед) • махи ногами назад • махи ногами в стороны

3.	Практическое занятие	Тренировка № 2 (скоростно - силовая)	1. Разминка: • прыжки со скакалкой 2. Основная часть: • приседания • отжимания • пресс 3. Заключительная часть: • упражнения на гибкость верхнего плечевого пояса • упражнения на гибкость нижнего плечевого пояса
4.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	1. Разминка: • прыжки со скакалкой 2. Основная часть: • Комплекс №1 (4 упражнения) • Комплекс №2 (1 упражнение) 3. Комплекс №3 (выполняется на каждой тренировке) 4. Заключительная часть
5.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	1. Разминка: • прыжки с хлопком в ладони над головой 2. Основная часть: • приседание на одной ноге • отжимание от пола • подтягивание на перекладине • пресс 3. Заключительная часть: • упражнение на гибкость (махи ногами вперед) • махи ногами назад • махи ногами в стороны
6.	Практическое занятие	Тренировка № 2 (скоростно - силовая)	
7.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	
8.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
II четверть			
9.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	
10.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
11.	Практическое занятие	Тренировка № 2	

	е занятие	(скоростно - силовая)	
12.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
13.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	
14.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
15.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
III четверть			
16.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	
17.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
18.	Практическое занятие	Тренировка № 2 (скоростно - силовая)	
19.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
20.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	
21.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
22.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	
23.	Практическое занятие	Тренировка № 2 (скоростно - силовая)	
24.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	
25.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
IV четверть			
26.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	
27.	Практическое занятие	Тренировка № 2 (скоростно - силовая)	
28.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр
29.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	
30.	Практическое занятие	Подвижные игры	• Из картотеки подвижных игр

31.	Практическое занятие	Тренировка № 1 (силовая)	
32.	Практическое занятие	Тренировка № 2 (скоростно - силовая)	
33.	Практическое занятие	Тренировка № 3 (силовая выносливость)	
34.	Практическое занятие	Подвижные игры с подведением итогов за год	Из картотеки подвижных игр

Календарно-тематический план для 7-11-х взводов:

№	Темы занятий	Теория/Практика	Дата проведения	
			По плану	По плану
1.	Основы физических тренировок кадет.	1		
2.	Тренировка № 1 (силовая).	7		
3.	Тренировка № 2 (скоростно - силовая).	7		
4.	Тренировка № 3 (силовая выносливость).	7		
5.	Подвижные игры.	12		
Итого			34	

Форма проведения занятий.

- Урочная форма проведения занятий – тренировка.
- Внеурочная форма: контрольные тренировки, сдача контрольно-переводных нормативов, спортивные и подвижные игры.

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11кл. Просвещение. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2006г.
 2. Физическая культура 5-6-7классы Просвещение, под редакцией М. Я. Виленского, 2010г.
 3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9кл. Москва. «Вако». 2005г. Ковалько В.И.
 4. «Физкультура». 6кл. 1 часть. 2008г. Голомидова С.Е.
 5. «Физкультура». 6кл. 2 часть. 2008г. Голомидова С.Е.
 6. «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение. В.И.Лях, А. А. Зданевич. 2009г.
-