**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. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности
**курс «Общая физическая подготовка»**
(спортивное направление)

**в 7-11-х взводах на 2022 – 2023 уч. год**

|  |
| --- |
| Составитель программы:педагог дополнительного образованияПолушкина Наталья Валериевна |

**ст. Просница 2022 г.**

**Рабочая программа курса 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 2022 - 2023 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

**Рабочая программа составлена на основе:**

* требований Закона «Об образовании»,
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
* на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа курса 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:*

* воспитать морально - волевые и нравственно - эстетические качества,
* ориентировать на здоровый образ жизни,
* привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
* воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

*Развивающие:*

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

*Обучающие:*

* обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
* 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 курса «ОФП»:

 **Предметные**, включают освоенные кадетами в ходе изучения программы курса 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 наобеспечение 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** |  |
|  | Ознакомительное занятие | Основы физических тренировок учащихся | Ознакомление с комплексом упражнений ОФП |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  | 1. **Разминка**:
* прыжки со скакалкой
1. **Основная часть:**
* приседание на одной ноге
* отжимание от пола
* подтягивание на перекладине
* пресс
1. **Заключительная часть:**
* упражнение на гибкость (махи ногами вперед)
* махи ногами назад
* махи ногами в стороны
 |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно -силовая) | 1. **Разминка**:
* прыжки со скакалкой
1. **Основная часть:**
* приседания
* отжимания
* пресс
1. **Заключительная часть:**
* упражнения на гибкость верхнего плечевого пояса
* упражнения на гибкость нижнего плечевого пояса
 |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) | 1. **Разминка**:
* прыжки со скакалкой
1. **Основная часть:**
* Комплекс №1 (4 упражнения)
* Комплекс №2 (1 упражнение)
1. Комплекс №3 (выполняется на каждой тренировке)
2. **Заключительная часть**
 |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  | 1. **Разминка**:
* прыжки с хлопком в ладони над головой
1. **Основная часть:**
* приседание на одной ноге
* отжимание от пола
* подтягивание на перекладине
* пресс
1. **Заключительная часть:**
* упражнение на гибкость (махи ногами вперед)
* махи ногами назад
* махи ногами в стороны
 |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно - силовая) |  |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | * Из картотеки подвижных игр
 |
| **II четверть** |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно -силовая) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
| **III четверть** |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно -силовая) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  |  |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно -силовая) |  |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
| **IV четверть** |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  |  |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно -силовая) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) |  |
|  | Практическое занятие | Подвижные игры | • Из картотеки подвижных игр |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 1 (силовая)  |  |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 2 (скоростно -силовая) |  |
|  | Практическое занятие | Тренировка № 3 (силовая выносливость) |  |
|  | 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** |
|  | Основы физических тренировок кадет. | 1 |  |  |
|  | Тренировка № 1 (силовая). | 7 |  |  |
|  | Тренировка № 2 (скоростно - силовая). | 7 |  |  |
|  | Тренировка № 3 (силовая выносливость). | 7 |  |  |
|  | Подвижные игры. | 12 |  |  |
| **Итого** | **34** |

**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.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**