

Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Кудровская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Кудровская СОШ № 3»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МОБУ «Кудровская СОШ №3»
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОБУ «Кудровская СОШ № 3»
от «29» августа 2024 года №267

Директор _____ Е.И. Майоров

СОГЛАСОВАНО
На Совете родителей
МОБУ «Кудровская СОШ №3»
Протокол №1
От «26» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C34C1DA5F651BD09CE20D27B98B83014
Владелец: Майоров Евгений Игоревич
Действителен: с 23.05.2024 до 16.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Прикладная физическая подготовка»
для обучающихся 5-9-х классов

Рабочую программу составила:
Шалухина Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры

Кудрово

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Профессионально – прикладная физическая подготовка» для 5 - 9 классов составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

4. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5. Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015)».

Программа разработана на основе рабочей программы среднего общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5 -9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015. Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы.

Направление программы — спортивно-оздоровительное.

Учебно-методический комплект М. Я. Виленского, В. И. Ляха обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5 - 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2017.

Целью изучения дисциплины в 5 – 9 классах является овладение основными моторными навыками оздоровительной гимнастики и профессионально – прикладной физической подготовки с учетом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

раскрыть понимание социальной значимости целенаправленной физической подготовки, ее роли в развитии личности и самореализации в профессиональной деятельности;

дать знания биологических, педагогических, психологических, социальных и других научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

обеспечить формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;

создать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие, в том числе в условиях чрезвычайных обстоятельств и явно выраженного негативного воздействия внешних факторов, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

сформировать необходимые условия для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии;

заложить основы творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления имеет следующие приоритетные направления, которые обуславливают педагогическую целесообразность программы:

1. Спортивно-оздоровительное:

сочетание активных движений на воздухе с развитием физических навыков;

укрепление потребности занятия спортом;

приобщение к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек;

развитие активности, самостоятельности и самодисциплины.

2. Образовательное:

приобретение теоретических сведений по физической культуре и спорту;

овладение техникой владения мячом и тактикой игры; - выявление индивидуальных физических возможностей;

профессиональную ориентацию.

3. Культурно-воспитательное:

включает игровые программы, проведение внутри клубных мероприятий, соревнований. При этом возникают эмоционально-ценностные ориентиры, воспитываются морально-нравственные правила, формируется культура поведения, рождаются традиции.

4. Социально-психологическое:

Исходит от индивидуальной работы, руководствуется анализом имеющихся проблем, оказанием помощи в их разрешении.

Место курса в плане внеурочной деятельности.

Кадетский корпус создан для осуществления образовательной деятельности, связанной с подготовкой несовершеннолетних обучающихся (кадет) к военной или иной государственной службе, в том числе к службе в органах внутренних дел Российской Федерации. Формирование физической готовности в процессе прохождения курса внеурочной деятельности «Профессионально-прикладная физическая подготовка» кадетами является подготовкой к поступлению в высшие учебные заведения системы МВД России.

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся (кадет) умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для курса внеурочной деятельности «Профессионально – прикладная физическая подготовка» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

определение существенных характеристик изучаемых тем занятий;

самостоятельное создание алгоритмов деятельности на занятиях по «Профессионально – прикладной физической подготовке»;

формулирование полученных результатов на сдаче контрольных нормативов по «Профессионально – прикладной физической подготовке».

В рефлексивной деятельности:

понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

объективное оценивание своих физических достижений, поведения, черт своей личности;

владение навыками организации и дисциплинированности, участие в спартакиаде корпуса и спартакиаде «Юный Динамовец», проводимой СРО ОГО ВФСО «Динамо».

Общее количество часов, которое предусматривается, чтобы реализовать программу, и количество часов по годам обучения в каждом классе:

| Год обучения Класс | I | II | III | IV | V |
|-----------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 5 | 34 часа | | | | |
| 6 | | 34 часа | | | |
| 7 | | | 34 часа | | |
| 8 | | | | 34 часа | |
| 9 | | | | | 34 часа |
| Всего | 170 часов | | | | |

Технологии учебно-тренировочного процесса являются теоретические занятия, групповые практические занятия (тренировки), тренировочные и товарищеские игры, календарные соревнования, культурно-воспитательные клубные мероприятия, индивидуальная работа с кадетами.

Программа «Профессионально - прикладная физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у обучающихся (кадет) активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни.

Формы контроля достижений обучающихся: осуществляется оперативный контроль правильности выполнения упражнений, соблюдения регламента, охраны труда и др. Для регулярных и длительных занятий возможно осуществление этапного или текущего контроля (регистрация уровня физической подготовки, успешность соревновательной деятельности, сформированность УУД и др.).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Программа обеспечивает достижение обучающимися (кадетами) 5-6 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты освоения учебного предмета

| Тематический блок/ модуль | Планируемые предметные результаты | |
|------------------------------|--|--|
| | Обучающийся (кадет) научится | Обучающийся (кадет) получит возможность научиться |
| Основы знаний | определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; рассматривать физическую культуру как явление культуры; | самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки; характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>знать правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> | <p>имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности;</p> <p>характеризовать основные виды адаптивной физической культуры.</p> |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> | <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального</p> | <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, данные контроля динамики индивидуального физического развития;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных</p> |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| | <p>физического развития; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> |
| <p>Физическое совершенствование</p> | <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной</p> | <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.). выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | направленности; выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей); владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); |
|--|--|---|

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися (кадетами) задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Примерные требования к двигательной подготовленности обучающихся (кадет) в 5 - 6 классах

| Упражнения | 5 класс | | | 6 класс | | |
|---|--------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|
| | Итогов ый | Промеж у точный | Входно ый | Итогов ый | Промеж у точный | Входно ый |
| Комплекс вольных упражнений №1 | Техника выполнения | | | | | |
| Комплекс | Техника выполнения | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------|-------|-------|------|-------|-------|
| вольных упражнений №2 | | | | | | |
| Кувырок вперед (назад) | Техника выполнения | | | | | |
| Лазание по канату | Техника выполнения | | | | | |
| Челночный бег 10×10 м, с. | 31 | 32 | 33 | 30 | 31 | 32 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,1 | 5,5 | 5,7 |
| Бег 60 м, с | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 9,5 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 1000 м, мин., с | 4,20 | 4,35 | 5,10 | 4,05 | 4,20 | 4,55 |
| Бег 2000 м | 9,20 | 10,20 | 11,10 | 9,20 | 10,20 | 11,10 |
| Подтягивани е на перекладине из вися, раз | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 28 | 18 | 13 | 28 | 18 | 13 |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки на груди с крестно за 1 мин., раз | 40 | 34 | 30 | 46 | 36 | 32 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 190 | 170 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега, см. | 340 | 300 | 260 | 360 | 330 | 270 |
| Прыжок в высоту с разбега, см. | 110 | 100 | 85 | 115 | 110 | 90 |
| Метание мяча весом 150г (м) | 34 | 28 | 24 | 36 | 34 | 28 |

**Примерные требования к двигательной подготовленности обучающихся
(кадет) в 7 - 9 классах**

| Упражнения | 7 класс | | | 8 класс | | | 9 класс | | |
|---|--------------|---------------|---------|--------------|---------------|---------|--------------|---------------|---------|
| | Итого вый | Промежуточный | Входной | Итого вый | Промежуточный | Входной | Итого вый | Промежуточный | Входной |
| Челночный бег 3×10 м, с. | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 7,2 | 7,8 | 8,1 |
| Бег 30 м, с | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 4,7 | 5,1 | 5,3 |
| Бег 60 м, с | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 8,2 | 9,0 | 9,5 |
| Бег 1000 м, мин., с | 3,50 | 4,00 | 4,40 | 3,40 | 3,55 | 4,20 | 3,30 | 3,40 | 3,55 |
| Бег 2000 м | 8,10 | 9,40 | 8,10 | 8,10 | 9,40 | 8,10 | 8,10 | 9,40 | 8,10 |
| Прыжки в длину с места, см. | 190 | 180 | 160 | 200 | 190 | 180 | 210 | 200 | 190 |
| Подтягивание на перекладине | 12 | 8 | 6 | 12 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 36 | 24 | 20 | 36 | 24 | 20 | 36 | 24 | 20 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической | +11 | +6 | +4 | +11 | +6 | +4 | +11 | +6 | +4 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| скамье, см | | | | | | | | | |
| Поднима ние туловища из положен ия лежа на спине, кол. за 1 мин | 49 | 39 | 35 | 49 | 39 | 35 | 49 | 39 | 35 |
| Прыжки на скалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 46 | 44 | 42 | 46 | 44 | 42 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 290 | 410 | 370 | 310 | 430 | 380 | 330 |
| Метание мяча весом 150г (м) | 40 | 36 | 30 | 44 | 40 | 32 | 46 | 44 | 38 |
| Кросс на 3000м (бег по пересече нной местност и) (мин, с) | 14.30 | 16.00 | 16.30 | 14.30 | 16.00 | 16.30 | 12.30 | 13.00 | 14.00 |

**Содержание курса внеурочной деятельности
«Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Основное содержание образования в программе представлено следующими содержательными линиями: «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Волейбол», «Футбол». Предлагаемые содержательные линии ориентированы на сохранение преемственности с курсом физической культуры 5-9 класс.

Раздел: Легкая атлетика

Беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень,

метание мяча на дальность с разбега, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Раздел: Гимнастика

Организационные команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации на брусьях, гимнастической перекладине, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и прыжок боком с поворотом на 90*, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, лазания по канату и гимнастической стенке, развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Раздел: Спортивные игры

Волейбол

Основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, развитие выносливости, развитие координации движений, ловкости.

Баскетбол

Основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, развитие выносливости, развитие координации движений, ловкости.

Футбол

Основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, развитие выносливости, развитие координации движений, ловкости.

Раздел: Спортивные единоборства и рукопашный бой

Правила техники безопасности на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою, приемы самостраховки при падении на спину из положения сидя, при падении на спину из положения приседа (полуприседа), при падении на бок из положения сидя, при падении на бок из положения строевой стойки, перекаат на бок, кувырки, захваты, удержания, развитие выносливости, силы, координации движений, ловкости.

**Учебно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Профессионально-прикладная
физическая подготовка»**

5 класс

Количество часов: всего 35 часов; в неделю 1 час.

| № | Содержание раздела, темы урока | Кол-во часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 7 |
| 2 | Гимнастика и атлетическая подготовка | 7 |
| 2 | Спортивные единоборства и рукопашный бой | 5 |
| 3 | Спортивные игры | 11 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 |
| | ИТОГО: | 34 |

6 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

| № | Содержание раздела, темы урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 7 |
| 2 | Гимнастика и атлетическая подготовка | 7 |
| 2 | Спортивные единоборства и рукопашный бой | 5 |
| 3 | Спортивные игры | 11 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 |
| | ИТОГО: | 34 |

7 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

| № | Содержание раздела, темы урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 7 |
| 2 | Гимнастика и атлетическая подготовка | 7 |
| 2 | Спортивные единоборства и рукопашный бой | 5 |
| 3 | Спортивные игры | 11 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 |
| | ИТОГО: | 34 |

8 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

| № | Содержание раздела, темы урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 7 |
| 2 | Гимнастика и атлетическая подготовка | 7 |
| 2 | Спортивные единоборства и рукопашный бой | 5 |
| 3 | Спортивные игры | 11 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 |
| | ИТОГО: | 34 |

9 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

| № | Содержание раздела, темы урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 7 |
| 2 | Гимнастика и атлетическая подготовка | 7 |
| 2 | Спортивные единоборства и рукопашный бой | 5 |
| 3 | Спортивные игры | 11 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 |

| | | |
|--|--------|----|
| | ИТОГО: | 34 |
|--|--------|----|