

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8 г. Беслан

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол от 02.09.2025 г. №1

Утверждено
Приказом директора
от 02.09.2025 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**кружка «Основы физической подготовки»
на 2025 – 2026 учебный год**

Руководитель кружка: Кокоев А.А.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Основы физической подготовки» разработана для обучающихся 7 «К» кадетского класса полицейской направленности и направлена на развитие физических, волевых и личностных качеств подростков, формирование готовности к прохождению дальнейшего профессионального обучения и службе в силовых структурах.

Физическая подготовка занимает особое место в системе воспитания подрастающего поколения, поскольку она является неотъемлемой частью гармоничного развития личности, обеспечивает укрепление здоровья, развитие силы, выносливости, координации, быстроты реакции и формирует основы дисциплины. Для кадета — будущего защитника Отечества и представителя органов правопорядка — данные качества имеют особое значение, так как напрямую связаны с его профессиональной пригодностью.

Актуальность программы определяется рядом факторов:

- снижением двигательной активности современных школьников;
- необходимостью формирования здорового образа жизни;
- возросшими требованиями к уровню физической подготовки кандидатов в образовательные учреждения силовых ведомств;
- потребностью в воспитании молодежи в духе патриотизма, ответственности и дисциплины.

Программа построена на принципах:

- **системности** (планомерное развитие физических качеств и навыков);
- **последовательности** (от простого к сложному, постепенное увеличение нагрузки);
- **индивидуализации** (учет уровня подготовки и физических возможностей каждого обучающегося);
- **практической направленности** (связь содержания занятий с реальными требованиями к кадетам и будущим сотрудникам правоохранительных органов).

Программа носит комплексный характер и включает три основных блока:

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)** – направлена на развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости.
2. **Специальная подготовка кадета** – строевая подготовка, элементы рукопашного боя, упражнения, приближенные к нормативам силовых структур и ВФСК «ГТО».
3. **Социально-воспитательный блок** – формирование волевых качеств, дисциплины, чувства ответственности, навыков командного взаимодействия.

Программа реализуется в течение учебного года (с 8 сентября по 30 мая) в объеме 105 часов (3 часа в неделю). Занятия проводятся как в спортивном зале и на стадионе, так и в форме строевых смотров, тренировочных игр, спортивных праздников и соревнований.

Важным элементом программы являются **контрольные мероприятия**, которые позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности кадетов. Среди них: тестирование по видам нормативов ГТО, школьные и муниципальные соревнования, смотры строя и песни, участие в военно-спортивных мероприятиях.

Программа ориентирована на подростков 13–14 лет. Данный возрастной период является сенситивным для развития основных физических качеств, а также благоприятным для

формирования дисциплины, морально-волевых качеств и устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, повышение общей выносливости и физической работоспособности;
- овладение базовыми навыками строевой подготовки и элементами самообороны;
- готовность к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО;
- развитие лидерских и командных качеств, формирование чувства ответственности и дисциплины.

Таким образом, программа «Основы физической подготовки» способствует решению задач не только физического, но и духовно-нравственного воспитания обучающихся, формированию активной жизненной позиции, развитию патриотизма и подготовке молодежи к дальнейшему обучению и службе на благо общества и государства.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование у обучающихся основ физической подготовки, развитие двигательных способностей, воспитание дисциплины, воли и устойчивого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
- развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений;
- формирование навыков самоконтроля и командного взаимодействия;
- воспитание дисциплины, чувства ответственности и готовности к службе в правоохранительных органах;
- подготовка к сдаче нормативов ГТО и к участию в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях.

3. Возраст обучающихся

Программа рассчитана на подростков 13–14 лет (7 класс).

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)

- Ознакомление с целями и задачами программы.
- Требования к кадетам в процессе занятий.
- Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на стадионе и при проведении строевых занятий.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Проверка уровня физической подготовки (вводное тестирование: бег на 30 м, подтягивания, прыжки в длину с места, наклон вперед).

Методы: беседа, просмотр инструктивных материалов, практическая работа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (18 часов)

Теоретическая часть: понятие «общая физическая подготовка», значение для здоровья и учебной деятельности, роль в подготовке сотрудников силовых структур.

Практическая часть:

- Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
- Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.

- Разминки, дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.
- Круговые тренировки (бег, прыжки, работа с собственным весом).

Методы: фронтальные тренировки, индивидуальные задания, работа в парах.

Раздел 3. Легкая атлетика (15 часов)

Теоретическая часть: история легкой атлетики, значение для подготовки сотрудников МВД, связь с ГТО.

Практическая часть:

- Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) — развитие быстроты и техники старта.
- Кроссовая подготовка (500, 1000 м) — развитие выносливости.
- Прыжки в длину с разбега, тройной прыжок — развитие координации и силы ног.
- Метание спортивного снаряда — формирование навыков меткости, развитие плечевого пояса.

Контроль: промежуточные тесты, мини-соревнования внутри группы.

Раздел 4. Игровые виды спорта (18 часов)

Теоретическая часть: роль командных игр в формировании сплоченности и дисциплины.

Практическая часть:

- Футбол: отработка техники передачи, владения и удара по мячу.
- Волейбол: прием и подача мяча, тактические действия.
- Баскетбол: владение, бросок по кольцу, элементы защиты.
- Командные игры-эстафеты.

Результат: формирование навыков командного взаимодействия, развитие общей выносливости.

Раздел 5. Силовые упражнения (12 часов)

Теоретическая часть: значение силы для кадета, принципы правильной нагрузки и восстановления.

Практическая часть:

- Подтягивания (разные хватки).
- Отжимания от пола и на брусьях.
- Упражнения на пресс и мышцы спины.
- Прыжки со скакалкой, приседания с нагрузкой.
- Элементы кроссфита.

Форма контроля: зачеты по количеству повторений.

Раздел 6. Элементы строевой подготовки (12 часов)

Теоретическая часть: традиции российской армии, роль строевой подготовки в формировании дисциплины.

Практическая часть:

- Строевая стойка, выполнение команд «смирно», «вольно».
- Повороты на месте.
- Передвижение строевым шагом, с поворотами.
- Отработка выравнивания в строю.
- Смотр строя и песни (как итоговый этап).

Результат: формирование дисциплины, точности движений, умения действовать синхронно.

Раздел 7. Элементы самообороны и рукопашного боя (10 часов)

Теоретическая часть: основные принципы безопасного поведения, значение рукопашного боя для полицейского.

Практическая часть:

- Правильная стойка, передвижение, равновесие.
- Базовые удары руками и ногами (отработка в парах).
- Приемы освобождения от захватов.
- Защита от удара.
- Элементы страховки и падений.

Результат: формирование уверенности, базовых навыков самообороны.

Раздел 8. Подготовка к нормативам ГТО (10 часов)

Теоретическая часть: история и современное значение ГТО, структура испытаний.

Практическая часть:

- Тренировка по видам нормативов (бег, подтягивания, метания, прыжки, наклон вперед, плавание – теоретически).
- Итоговые тренировочные тесты.
- Анализ результатов.

Результат: готовность к сдаче нормативов на золотой/серебряный знак.

Раздел 9. Итоговое занятие. Соревнования и анализ результатов (8 часов)

- Подведение итогов года.
- Проведение спортивного праздника (соревнования по подтягиваниям, бегу, командным эстафетам).
- Смотр строя и песни.
- Индивидуальный разбор достижений каждого кадета.
- Обсуждение планов на следующий учебный год.

5. Формы организации занятий

- групповые тренировки;
- индивидуальная работа;
- тестирование и контрольные нормативы;
- соревнования, участие в спортивных мероприятиях

6. Ожидаемые результаты

Личностные: развитие дисциплины, силы воли, ответственности.

Предметные: повышение уровня физической подготовленности, знание правил строевой подготовки, навыки командного взаимодействия.

Метапредметные: умение ставить цели, контролировать свои действия, работать в коллективе.

7. Календарно-тематическое планирование

Продолжительность: 35 учебных недель (с 8 сентября по 30 мая), 3 часа в неделю, всего 105 часов.

№	Раздел программы	Кол- часов	Сроки	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, цели и задачи курса	2	08.09	Беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	Сентябрь– октябрь	Нормативы, упражнения
3	Легкая атлетика: бег, прыжки, метания	15	Октябрь– ноябрь	Контрольные упражнения
4	Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол)	18	Ноябрь– январь	Мини-турниры
5	Силовые упражнения: подтягивания, отжимания, пресс	12	Январь– февраль	Тестирование
6	Элементы строевой подготовки, кадетские навыки	12	Февраль–март	Смотр строя и песни

№	Раздел программы	Кол-асов	Сроки	Формы контроля
7	Элементы самообороны и рукопашного боя	10	Март–апрель	Практическая проверка
8	Подготовка к нормативам ГТО	10	Апрель	Контрольные испытания
9	Итоговое занятие. Соревнования, анализ результатов	8	Май	Итоговый зачет

Итого: 105 часов.

8. Формы подведения итогов

- сдача нормативов ГТО;
- участие в школьных и муниципальных спортивных мероприятиях;
- проведение смотра строя и песни;
- итоговое тестирование по физической подготовке.

Список литературы

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2021.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года. — М., 2022.
3. Примерные программы по физической культуре для образовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2020.
4. Комплекс Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). — М., 2023.

Учебная и методическая литература:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: Учебник для 5–11 классов. — М.: Просвещение, 2022.
3. Козлов В. И., Лях В. И. Физическая культура: методика преподавания. — М.: Академия, 2019.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — М.: Советский спорт, 2020.
5. Шиян Б. М. Методика физического воспитания школьников. — М.: Академия, 2018.
6. Соловьев В. И. Основы военной подготовки кадет: Учебное пособие. — М.: Воениздат, 2020.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
8. Сидоров П. А. Физическая культура и основы здорового образа жизни школьников. — М.: Владос, 2021.