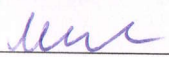
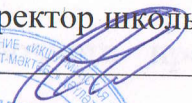


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Икшурминская кадетская школа-интернат имени Байкиева К.С.»

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании педагогического совета протокол № 1 от «26 » августа 2021 г.</p>	<p><b>Согласовано</b> Заместитель директора по воспитательной работе  /Маканова М.М./ « ___ » августа 2021 г.</p>	<p><b>Утверждено</b> Директор школы  /Хидиятуллин А.Н./ « ___ » августа 2021 г.</p>
---	---	--



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**  
**8-10класс.**

Срок реализации учебной программы - 2 года

Составитель:  
Мустафин И.И.

с. Старая Икшурма, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) школах.

Одна из целевых установок в системе учащейся молодёжи - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.

И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки учащихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.

Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

- надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.

**Цель программы** – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа направлена на решение **следующих задач**:

- целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной направленности с учётом индивидуального физического развития;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармонию развития всех основных физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;

- создание предпосылок, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год обучения; возраст 13-17 лет (8-10 классы)

Общий объём времени из расчёта на одну учебную группу определяется количеством рабочих недель в учебном году в специализированных (кадетских) классах: 36 недели по 2 часу (1ч x 2 раз в неделю)

Содержание	Формы организации учебного процесса	Методы и средства обучения
Цели и задачи программы	Урок, тренировка, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Словесные, наглядные, практические
Содержание программы	Урок, тренировка, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Словесные, наглядные, практические
Методы и средства обучения	Урок, тренировка, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Словесные, наглядные, практические
Оценочные мероприятия	Урок, тренировка, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Словесные, наглядные, практические
Материально-техническое обеспечение	Урок, тренировка, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Словесные, наглядные, практические

### Календарно-тематическое планирование для 8-10 классов

	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование
			план	факт	
1.	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.	2	6.09 6.09.	6.09 6.09	Свисток, мячи, стадион, спортзал
2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 10x10м. Развитие скоростных способностей.	3	13.09 15.09 20.09	13.09 15.09 20.09	Свисток, мячи, кубики.
3.	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей	2	21.09 22.09	21.09 22.09	Свисток, скакалка,
4.	Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	2	27.09 29.09	27.09 29.09	Перекладина, гимнастические маты.
5.	Полоса препятствий.	3	4.10 5.10 6.10	4.10 5.10 11.10	Гимнастические скамейки, обручи, свисток, секундомер
6.	Кроссовая подготовка.	3	12.10 13.10	12.10 13.10	Свисток, секундомер
7.	Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2	18.10 20.10	18.10 20.10	Свисток, секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки
8.	Медленный бег до 1200 м. с выполнением упражнений – упражнения с предметами. в	2	25.10 27.10	25.10 27.10	Свисток, секундомер, набивные мячи

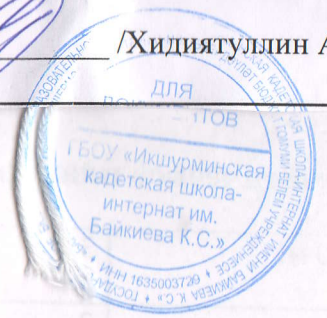


### Календарно-тематическое планирование для 8-10 классов

17.	Метание гранаты в цель с 25-30 м.	3	28.02 - 28.02 1.03 - 1.03 2.03 - 2.03	Свисток, обруч, учебные гранаты
18.	разминочный бег до 10; специальные беговые упражнения (4x10) общефизическая подготовка; переменный бег; спортивные игры (футбол);	3		Свисток, мяч, фишки
19.	Тренажерный зал	4		Спортзал, тренажерный зал
20.	Кроссовый бег 3 км	3		Стадион, спортзал
21.	тестирование по бегу на , 100м. Повторный и переменный бег 400-800м.	2		Свисток, стадион, спортзал
22.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Встречная эстафета на 30 м	2		Свисток, стадион, спортзал
23.	Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине.	5		Спортзал, стадион
24.	Контрольное упражнение на полосе препятствий для кадет.	5		стадион, полоса препятствий
	<b>Итого :</b>	<b>72</b> <b>часов</b>		

Прошнуровано, пронумеровано,  
и скреплено печатью  
6 ( шесть ) листов.

Директор школы.  /Хидиятуллин А.Н./



18	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
19	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
20	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
21	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
22	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
23	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
24	Учебно-методическое пособие по предмету	1	1
Итого:		6	6