

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**ГОУ "Кадетская общеобразовательная школа-интернат Забайкальского края"**

**РАССМОТРЕНО**

на МО естественных  
наук

руководитель МО  
Сваткова Н. В.  
Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Гапонов Н.Г.  
Приказ №22 от «31» 08  
2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Кадетское пятиборье»

г. Чита, 2023

## Пояснительная записка

В последнее десятилетие в российском обществе произошли изменения, серьезно повлиявшие на социальную активность людей, требования к реализации личностного потенциала, определение жизненных позиций.

В основу оздоровительно-образовательных основ физического воспитания положены статьи закона РФ «Об образовании». В статье 2, пункт 1 установлен «приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка..»

В соответствии с документами: «Конвенция о правах ребёнка». Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ до 2010 года», «Межведомственная программа развития дополнительного образования детей на 2001-2005 год», «Приоритетные направления развития образовательной системы РФ» в дополнительном образовании создаются условия свободного выбора ребенком образовательной области, в том числе и занятий спортом.

Заметным явлением в системе российского образования стал новый вид общеобразовательных программ - кадетское образование.

Основными целями деятельности кадетского объединения являются интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их социализация в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Особая роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности кадета отведена физкультурно-спортивной деятельности, создающей фундамент здоровья, так как обладает мощным воздействием на личность:

- закаляет характер

- кадет учится преодолевать трудности, держать «удары судьбы», владеть своими эмоциями

- борется со своими слабостями, преодолевая себя

- постигает азы правовой культуры, усваивает правила «честной игры».

Физкультурно-оздоровительная деятельность выступает мощным фактором проявления социальной активности ребенка. В процессе совместной деятельности учителя и учащихся дети овладевают знаниями, умениями, навыками, у них развиваются качества и способности, необходимые для будущего воина.

Представленная образовательная Программа включается в учебно-тренировочный процесс с целью специального физкультурного образования кадетов и составлена в соответствии

с Законом РФ «Об образовании» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций, изложенных в научнометодической литературе.

Обучение в оборонно-спортивных профильных классах, учитывая психологическое и возрастные особенности подростков, считаем необходимым, начинать подготовку по данному профилю с 5 - 11 классов. Это обусловлено тем, что в этом возрасте происходит не только физиологическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил и возможностей, становление характера, самоорганизация, уверенность в себе. На этом этапе важно поддержать и развить интеллектуальную активность, повысить мотивацию обучения. В данной ситуации оптимальным выходом является создание и апробация модели кадетских классов как структуры общеобразовательного учреждения. Данный подход позволяет создать модель для организации и реализации учебно-воспитательного процесса на принципах кадетского обучения и воспитания, предусматривающих формирование образованной и воспитанной личности для социально активной деятельности в различных сферах жизни общества и связанных с ней различных видов государственной службы.

Цель:

Формирование личностных и ценностно-ориентационных качеств в области физкультурно-спортивной деятельности, необходимых для службы в армии.

Задачи:

1. формировать устойчивый интерес к профессии защитника Отечества
2. способствовать формированию мотивации к двигательной деятельности
3. способствовать становлению личности как субъекта собственных способностей

Мониторинг:

Показатели уровня физической подготовленности учащихся на начало и конец занятий.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений по метаниям;
- подвижные и спортивные игры;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах;
- изометрические упражнения;
- метание различных снарядов (бросковая работа).
- Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторнопеременный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Ожидаемый результат

1. Формирование у детей потребности к здоровому образу жизни; личностной позиции в конкретных ситуациях армейской жизни.

2. Формирование мотивации для систематических занятий физкультурноспортивной деятельностью.

3. Формирование компетентности учащихся:

- Двигательной, оздоровительно-реабилитационной, в сфере индивидуального физического развития;

- Умения владеть способами физкультурно-спортивной деятельности;

- Использовать приобретенный знания и умения в практической деятельности и армейской жизни.

Особенностью курса внеурочной деятельности является взаимосвязь: учебно воспитательного и учебно-тренировочного процесса юных кадетов.

Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон от 11 до 17 лет и предусматривает возможность 5- летнего цикла обучения.

Зачисление в группу принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

По мнению В.И. Дубровского можно условно выделить 3 возрастных группы: Дети младшего школьного возраста - 7-11 лет.

В данном возрасте недостаточно развита костная система, крупные мышцы развиваются быстрее малых, затруднено выполнение точных движений. Нервная система неустойчива, поэтому нагрузки дифференцированы и часто снижены. В этот период дети определяются с выбором своей деятельности в свободное от школы время, присматриваются, интересуются.

Дети среднего школьного возраста - 12-15 лет.

Дети имеют почти оформленную косную систему, но нагрузки на силу и выносливость переносят плохо. Для подростков характерна неуравновешенность, смена настроения. В этом возрасте нужен строго индивидуальный подход. Подросток вполне осознанно посещает занятие.

Дети старшего школьного возраста - 15-17 лет.

Дети имеют почти оформленную костную систему. Мышечная система характеризуется усиленным ростом. Ученик посещает занятия целенаправленно.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств по Т.П. Клименко.

Таблица 1

Физические качества	Возраст, лет						
	11	12	13	14	15	16	17
Рост		+	+	+	+		
Мышечная масса		+	+	+	+		
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		
Сила			+	+		+	+
Выносливость		+	+				
Координация	+	+					

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма, с возрастом постепенно уменьшается уровень общефизической подготовки и возрастает уровень специальной подготовки.

Максимальный состав определяется с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Образовательный процесс предполагает использование педагогических технологий по А.Г. Селевко.

- физического воспитания- совершенствование физических качеств,
- здоровье сберегающие- создание условий для здорового и безопасного образа жизни,
- игровые,
- проблемного обучения.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов; - в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул

и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ учебных -кинофильмов, кинокольцовок, кино или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медиковосстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## Планируемые результаты освоение учебного курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- 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;

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

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

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.



<p>Выпускник научится:</p>	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<p>организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств,</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p>оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, Данные контроля Динамики индивидуального физического развития физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристических походов, обеспечивающих оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической</li> </ul>

<p>организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> </ul> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов,</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<p>культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений показателей здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>
---	--

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в

активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание учебного курса

Основная направленность	Классы			
	5-6	7-8	9	10-11
<b>Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b> 1. Техника спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	от 40 до 60 м	30 м от 40 до 60 м	Низкий старт До 30 до 80- 100м
	Скоростной бег о 40 м	До 50 м	до 60 м	до 70 м
	Бег на результат 60 м			100 м
2. Техника длительного бега	Бег в равномерном темпе			
	От 10 до 12 мин	до 15 мин	15 мин	До 20 мин
	Бег 1000 м	Бег 1500 м	Бег 2000 м	Бег 3000 м
3. Техника метания (мяч, граната 500 гр.)	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния			
	14-16 м	14-16 м	16-18 м	16-18 м
	Метание на дальность			
	с 3-х шагов разбега			с 5- 6 шагов разбега
	мяч 150 гр			Г граната 500 гр.
	Метание мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с 3-6 шагов разбега			

4. Развитие выносливости	Длительный бег, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
	Кроссы 2000 - 3000 - до 4500 м
	Марш броски
5 Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей до 3 кг.
	Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений
6. Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
7. Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, полоса препятствий, военно- спортивные игры на местности, военизированные эстафеты.
8. Экспресс тесты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места</li> <li>2. Бег 30-60 м</li> <li>3. Бег 6 мин</li> <li>4. Полоса препятствий</li> <li>5. Сгибание рук в упоре лежа</li> </ol>
<p align="center"><b>Общевозвращающие и прикладные упражнения</b></p> <p>1. Развитие двигательных качеств</p>	<p>Упражнения для рук плечевого пояса Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения для всего тела</p>
2. Упражнения на освоение акробатических навыков	<p>Перекаты вперед, назад, в стороны из положений лежа на спине, седа, из упора присев.</p> <p>Кувырки вперед, назад, кувырки с шага, прыжком, через гимнастическую палку. Стойки на голове, руках, предплечьях.</p> <p>Серии кувырков.</p> <p>Кувырки вдвоем, втроем.</p> <p>Акробатические соединения.</p>

<p>3. Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивание, пресс, упражнения в висах и упорах, с гантелями, штангой, набивными мячами, сгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие силы ног (выпрыгивания, приседания и т.д.)</p>
<p>4. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Опорные прыжки (козел, конь, гимнастические) Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча, упражнения с амортизатором.</p>
<p>5. Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ (без предметов, с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений) Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Прыжки с подкидного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>
<p>6. Развитие гибкости</p>	<p>Пружинящие наклоны из различных исходных положений. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой. Акробатические упражнения.</p>
<p><b>Спортивные и подвижные игры</b></p>	<p>Баскетбол по упрощенным правилам. Двусторонняя игра в баскетбол. Регби, Волейбол. Тигры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Чехарда». Перетягивание каната.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Передвижение на лыжах различными способами. Повороты и торможение на лыжах. Способы подъема и спуска со склона</p>

<p align="center"><b>Стрельба из пневматической винтовки</b></p>	<p>Основные сведения о стрелковом спорте. Знакомство с метательной частью пневматической (малокалиберной) винтовки. Техника безопасности при обращении с оружием. Корректировка при стрельбе. Основные приемы стрельбы.</p> <p align="center">Пристрелка оружия.</p> <p>Обучение использованию прицела для совмещения средней точки попадания с центром цели. Стрельба лежа. Стрельба из трех положений, лежа, с колена, стоя. Соревнования по стрельбе.</p>
<p align="center"><b>Экспресс тесты</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание</li> <li>2. Пресс 1 мин/кол-во раз</li> <li>3. Прыжки со скакалкой 1 мин/кол-во раз</li> <li>4. Челночный бег 6*10</li> <li>5. Упражнения на гибкость.</li> </ol>

Программа курса внеурочной деятельности «Кадетское пятиборье» рассчитана на 4 часа в неделю 5-8 класс и 5 часов в неделю 9-11 классы.



## Поурочное планирование

### 4 часа в неделю 5-8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b> ТБ. Вводное занятие по кадетскому пятиборью. Техника спринтерского бега	2
2.	Высокий старт От 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Игра в футбол	2
3.	Скоростной бег о 40 м. Бег на результат 60 м. Игра в футбол	2
4.	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Игра в футбол	2
5.	Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин. Игра в футбол	2
6.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Игра в лапту	2
7.	Бег на дистанции 1000 м. Игра в лапту	2
8.	Бег на дистанции 1500 м. Игра в лапту	2
9.	Бег на дистанции 2000 м. Игра в лапту	2
10.	Бег на дистанции 3000 м. Игра в лапту	2
11.	Техника метания (мяч, граната 500 гр.). Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния	2
12.	Метание на дальность (мяч, граната). Подвижная игра «Перестрелка»	2
13.	Техника метания с 3-х шагов разбега. Подвижная игра «Перестрелка»	2
14.	Метание мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с 3-6 шагов разбега	2
15.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями на местности	2
16.	Длительный бег. Игра в лапту	2
17.	<b>Общевозввивающие и прикладные упражнения</b> Развитие двигательных качеств. Упражнения для рук плечевого пояса	2

18.	Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения для всего тела	2
19.	Упражнения на освоение акробатических навыков. Кувырки, перекаты	2
20.	Стойки на голове, руках, предплечьях. Акробатические соединения	2
21.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, гимнастической стенке	2
22.	Подтягивание, пресс, упражнения в висах и упорах. Подвижная игра	2
23.	Сгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие силы ног (выпрыгивания, приседания и т.д.)	2
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки	2
25.	Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Подвижная игра	2
26.	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне	2
27.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	2
28.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2
29.	<b>Спортивные игры</b> ТБ. Баскетбол по упрощенным правилам	2
30.	Баскетбол основные приемы игры, стойка, перемещение	2
31.	Баскетбол. Варианты бросков мяча в кольцо и их совершенствование	2
32.	Баскетбол тактика нападения и защиты	2
33.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
34.	Регби техника безопасности и правила игры. Двусторонняя игра	2
35.	Регби. Ловля и передача мяча	2
36.	Тренировочная игра регби	2
37.	Техника безопасности Волейбол. Двусторонняя игра	2

38.	Прием и передача мяча в волейболе	2
39.	Тактика защиты и нападения волейбол. Игра	2
40.	Индивидуальные тактические действия в нападении	2
41.	Двусторонняя игра волейбол	2
42.	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2
43.	Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом	2
44.	Повороты на лыжах переступание,	2
45.	Техника торможения на лыжах	2
46.	Подъем в горку на лыжах	2
47.	Спуск на лыжах с пологого склона	2
48.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2
49.	<b>Стрельба из пневматической винтовки.</b> Техника безопасности при обращении с оружием. Основные сведения о стрелковом спорте	2
50.	Знакомство с метательной частью пневматической (малокалиберной) винтовки	2
51.	Корректировка при стрельбе. Основные приемы стрельбы.	2
52.	Пристрелка оружия. Обучение использованию прицела для совмещения средней точки попадания с центром цели	2
53.	Стрельба из трех положений, лежа, с колена, стоя.	2
54.	Соревнования по стрельбе	2
55.	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	2
56.	Кроссы 2000 - 3000 - до 4500 м	2
57.	Марш броски	2
58.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в лапту	2

59.	Прыжковые упражнения	2
60.	Броски набивных мячей до 3 кг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	2
61.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты	2
62.	Развитие скоростных способностей. Веселые старты	2
63.	Развитие координационных способностей. Челночный бег	2
64.	Бег с преодолением препятствий, полоса препятствий,	2
65.	Военно- спортивные игры на местности, военизированные эстафеты.	2
66.	Сдача нормативов: Прыжок в длину с места, бег 30-60 м, бег 6 мин	2
67.	Сдача нормативов: Полоса препятствий, Сгибание рук в упоре лежа	2
68.	<b>Экспресс тесты</b> Подтягивание, Пресс 1 мин/кол-во раз Прыжки со скакалкой 1 мин/кол-во раз, Челночный бег 6*10 Упражнения на гибкость	2

**Поурочное планирование**  
**5 часов в неделю 9-11 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b> ТБ. Вводное занятие по кадетскому пятиборью. Техника спринтерского бега	2
2.	Высокий старт От 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
3.	Высокий старт От 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Игра в футбол	2
4.	Скоростной бег о 40 м. Бег на результат 60 м. Игра в футбол	2
5.	Скоростной бег о 40 м. Бег на результат 60 м	1
6.	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Игра в футбол	2
7.	Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин. Игра в футбол	2
8.	Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин	1

9.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Игра в лапту	2
10.	Бег на дистанции 1000 м. Игра в лапту	2
11.	Игра в лапту	1
12.	Бег на дистанции 1500 м. Игра в лапту	2
13.	Бег на дистанции 2000 м. Игра в лапту	2
14.	Игра в лапту	1
15.	Бег на дистанции 3000 м. Игра в лапту	2
16.	Техника метания (мяч, граната 500 гр.). Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния	2
17.	Игра в лапту	1
18.	Метание на дальность (мяч, граната). Подвижная игра «Перестрелка»	2
19.	Техника метания с 3-х шагов разбега. Подвижная игра «Перестрелка»	2
20.	Игра в лапту	1
21.	Метание мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с 3-6 шагов разбега	2
22.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями на местности	2
23.	Игра в лапту	1
24.	Длительный бег. Игра в лапту	2
25.	<b>Общевозвращающие и прикладные упражнения</b> Развитие двигательных качеств. Упражнения для рук плечевого пояса	2
26.	Игра в лапту	1
27.	Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения для всего тела	2
28.	Упражнения на освоение акробатических навыков. Кувырки, перекаты	2

29.	Стойки на голове, руках, предплечьях. Акробатические соединения	1
30.	Стойки на голове, руках, предплечьях. Акробатические соединения	2
31.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, гимнастической стенке	2
32.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
33.	Подтягивание, пресс, упражнения в висах и упорах. Подвижная игра	2
34.	Сгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие силы ног (выпрыгивания, приседания и т.д.)	2
35.	Сгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие силы ног	1
36.	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки	2
37.	Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Подвижная игра	2
38.	Сгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие силы ног	1
39.	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне	2
40.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	2
41.	Эстафеты и игры	1
42.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2
43.	<b>Спортивные игры</b> ТБ. Баскетбол по упрощенным правилам	2
44.	Эстафеты и игры	1
45.	Баскетбол основные приемы игры, стойка, перемещение	2
46.	Баскетбол. Варианты бросков мяча в кольцо и их совершенствование	2
47.	Двусторонняя игра в баскетбол	1

48.	Баскетбол тактика нападения и защиты	2
49.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
50.	Двусторонняя игра в баскетбол	1
51.	Регби техника безопасности и правила игры. Двусторонняя игра	2
52.	Регби. Ловля и передача мяча	2
53.	Тренировочная игра регби	1
54.	Тренировочная игра регби	2
55.	Техника безопасности Волейбол. Двусторонняя игра	2
56.	Двусторонняя игра	1
57.	Прием и передача мяча в волейболе	2
58.	Тактика защиты и нападения волейбол. Игра	2
59.	Двусторонняя игра	1
60.	Индивидуальные тактические действия в нападении	2
61.	Двусторонняя игра волейбол	2
62.	Двусторонняя игра	1
63.	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2
64.	Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом	2
65.	Двусторонняя игра волейбол	1
66.	Повороты на лыжах переступание,	2
67.	Техника торможения на лыжах	2
68.	Двусторонняя игра волейбол	1
69.	Подъем в горку на лыжах	2

70.	Спуск на лыжах с пологого склона	2
71.	Двусторонняя игра волейбол	1
72.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2
73.	<b>Стрельба из пневматической винтовки.</b> Техника безопасности при обращении с оружием. Основные сведения о стрелковом спорте	2
74.	Корректировка при стрельбе	1
75.	Знакомство с метательной частью пневматической (малокалиберной) винтовки	2
76.	Корректировка при стрельбе. Основные приемы стрельбы.	2
77.	Пристрелка оружия	1
78.	Пристрелка оружия. Обучение использованию прицела для совмещения средней точки попадания с центром цели	2
79.	Стрельба из трех положений, лежа, с колена, стоя.	2
80.	Пристрелка оружия.	1
81.	Соревнования по стрельбе	2
82.	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	2
83.	Эстафеты	1
84.	Кроссы 2000 - 3000 - до 4500 м	2
85.	Марш броски	2
86.	Эстафеты	1
87.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в лапту	2
88.	Прыжковые упражнения	2
89.	Эстафеты	1
90.	Броски набивных мячей до 3 кг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	2



91.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты	2
92.	Эстафеты	1
93.	Развитие скоростных способностей. Веселые старты	2
94.	Развитие координационных способностей. Челночный бег	2
95.	Эстафеты	1
96.	Бег с преодолением препятствий, полоса препятствий,	2
97.	Военно- спортивные игры на местности, военизированные эстафеты.	2
98.	Эстафеты	1
99.	Сдача нормативов: Прыжок в длину с места, бег 30-60 м, бег 6 мин	2
100.	Сдача нормативов: Полоса препятствий, Сгибание рук в упоре лежа	2
101.	Эстафеты	1
102.	<b>Экспресс тесты</b> Подтягивание, Пресс 1 мин/кол-во раз Прыжки со скакалкой 1 мин/кол-во раз, Челночный бег 6*10 Упражнения на гибкость	2

## Список литературы для педагога и учащихся

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. М.: Воениздат, 2008- 526 с.
2. Подготовка разведчика. Тарас А., Заруцкий Ф. - Москва. : Харвест, 2004 - 605 с.
3. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1985 - 630 с.
5. Справочник по спортивной стрельбе. Бозержан Ж. - Росто - на Дону, «Феникс», 2006 189 с.
7. На службе Отечеству - М.: Воениздат, 1997 - 3 18 с.
8. Основы рукопашного боя. Иванов С., Касьянов Г.- М.: Терра спорт, 2005- 367 с.
9. Шаг - маятник. Иванов - Катанский СА. - М.: Фаир - Пресс, 2002 - 528 с.
10. Русский кулачный бой. Шатунов М В. - М. : Терра - Книжный клуб, 2007- 224 с.
11. Начальная военная подготовка. Науменко Ю.А. -М. :Просвещение, 1985 - 256 с.
12. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке. Штыкало Ф Е. М.: Просвещение, 2004 - 240 с.
14. Руководство по автомату Калашникова и пулемету Калашникова. - М.: Воениздат, 1984 - 215 с.
15. Военная топография. Псарев А. А., Коваленко А.Н. - М. Воениздат, 2000- 383 с.
16. Гражданская оборона. Костров А.М. - М.: Просвещение, 2006 - 64 с.
17. Медико-санитарная подготовка учащихся. - М.: Просвещение, 1988 - 112 с.