


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения Республики Башкортостан**  
**Администрация городского округа город Уфа Республики Башкортостан**  
**МАОУ «Школа № 117 с УИИЯ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

 Мардамшина С.В.

Протокол педагогического  
совета №1  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Кабирова О.В.

Приказ №214  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Физическая и строевая подготовка»**  
для обучающихся 5К класса

**Уфа 2025**

## Модуль «Физическая и строевая подготовка»

### Учебный план

№ темы	Наименование раздела, темы модуля	Контактная работа			Форма аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	-	15	15	
<b>По итогам 5 класса</b>		-	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
2.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	-	15	15	
<b>По итогам 6 класса</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
<b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>					
3.	Двусторонняя игра в волейбол	-	3	3	
4.	Двусторонняя игра в футбол (мини-футбол)	-	4	4	
5.	Двусторонняя игра в баскетбол	-	3	3	
<b>Раздел 3. Строевая подготовка</b>					
6.	Одиночная строевая подготовка	-	1	1	
7.	Строевые приемы и движение без оружия	-	1	1	
8.	Строевые приемы и движение с оружием в составе строя	-	1	1	
9.	Служебное приветствие	-	1	1	
10.	Строевое слаживание отделения, взвода, роты в пешем порядке	-	1	1	
<b>По итогам 7 класса</b>		-	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
	<b>Итого:</b>	-	<b>45</b>	-	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ МОДУЛЯ

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

## **Тема 1. Прикладная и атлетическая гимнастика**

Занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах.

В содержание занятий включаются упражнения на перекладине, брусках, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске партнера, упражнения с использованием гимнастической скамейки, акробатические упражнения, комплексы акробатических упражнений на ковре, комплексы упражнений на спортивных тренажерах.

## **Тема 2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Занятия проводятся на стадионе, в спортивном зале или на пересеченной местности.

В содержание занятий включаются челночный бег 10х10, 4х20 м, бег 30 м, 60 м, 100 м, бег (кросс) на 400 м, 1000 м, 3000 м и 5000 м, а также специальные прыжковые и беговые упражнения.

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

### **Тема 3. Двусторонняя игра в волейбол**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие скоростных качеств, скоростной выносливости, координации и ловкости, на воспитание волевых качеств, формирования установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом.

В содержание занятий включается изучение индивидуальных и командных технических приемов игры в волейбол.

### **Тема 4. Двусторонняя игра в футбол (мини-футбол)**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие скоростных качеств, скоростной выносливости, координации и

ловкости, на воспитание волевых качеств, формирования установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом.

Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений.

В содержание занятий включается изучение индивидуальных и командных технических приемов игры в футбол (мини-футбол).

### **Тема 5. Двусторонняя игра в баскетбол**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие скоростных качеств, скоростной выносливости, координации и ловкости, на воспитание волевых качеств, формирования установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом.

## **Раздел 3. Строевая подготовка**

### **Тема 6. Одиночная строевая подготовка**

Общие положения. Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движения с оружием.

### **Тема 7. Строевые приемы и движение без оружия**

Обязанности командира перед построением и в строю. Строевой расчет. Строй. Повороты на месте в составе строя. Выход из строя и возвращение в строй. Движение строевым шагом. Повороты в движении в составе строя.

### **Тема 8. Строевые приемы и движение с оружием в составе строя**

Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте в составе строя. Выполнение приемов «Положить оружие», «К оружию». Выход из строя и подход-отход к начальнику с оружием.

### **Тема 9. Служебное приветствие**

Выполнение служебного приветствия без оружия на месте и в движении. Выполнение служебного приветствия в здании, аудитории. Обучение приемам отдания служебного приветствия.

## **Тема 10. Строевое слаживание отделения, взвода, роты в пешем порядке**

Строевое слаживание отделения. Строевое слаживание взвода. Строевое слаживание роты.

### **Перечень практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по итогам изучения темы № 1**

1. Выполнить норматив «Подтягивание на перекладине» - для юношей.
2. Выполнить норматив «Жим гири весом 24 кг» - для юношей.
3. Выполнить норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

### **Перечень практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по итогам изучения темы № 2**

1. Выполнить норматив «Челночный бег 4x20 м».
2. Выполнить норматив «Челночный бег 10x10 м».
3. Выполнить норматив «Бег 5000 м» - для юношей.
4. Выполнить норматив «Наклоны вперед из положения, лежа на спине в течение 1 мин.» - для девушек.
5. Выполнить норматив «Бег 1000 м» - для девушек.

### **Перечень практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по итогам изучения темы № 3-10**

1. Выполнить команду «На месте, шагом - МАРШ».
2. Выполнить команду «Напра-ВО».
3. Выполнить команду «Кругом - МАРШ».
4. Выполнить команду «Автомат на - ГРУДЬ».
5. Выполнить команду «Рядовой (курсант) Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».
6. Выполнить команду «Рядовой (курсант) Иванов. СТАТЬ В СТРОИ».

### **Процедура оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования**

Уровень сформированности знаний, умений, навыков у обучающихся при проведении промежуточной аттестации по «Физической и строевой подготовке» в форме промежуточной аттестации определяется посредством следующих показателей: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка по результатам промежуточной аттестации носит дифференцированный характер.

Оценка *«отлично»* выставляется, если обучающийся в полном объеме усвоил программный материал, успешно выполнил практические задания, продемонстрировав необходимые навыки и умение выполнения контрольных нормативов.

Оценка *«хорошо»* выставляется, если обучающийся знает программный материал, в целом правильно выполнил практическое задание, владеет основными умениями и навыками выполнения контрольных нормативов.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется, если обучающийся усвоил только основные положения программного материала, практические задания выполнил не в полном объеме.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется, если обучающийся не знает основных положений программного материала, не выполнил практические задания, не смог выполнить контрольные нормативы.

#### Тематическое планирование

№	Тема	Дата
1	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на перекладине	04.09.2025
2	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на перекладине	11.09.2025
3	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на брусьях	18.09.2025
4	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на брусьях	25.09.2025
5	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на шведской стенке	02.10.2025
6	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на шведской стенке	09.10.2025
7	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на полу (ковре)	16.10.2025
8	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на полу (ковре)	23.10.2025
9	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на тренажерах	06.11.2025
10	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на тренажерах	13.11.2025
11	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения в лазании по канату	20.11.2025
12	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения в лазании по канату	27.11.2025

13	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на шесту	04.12.2025
14	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на шесту	11.12.2025
15	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на поднимании и переноске партнера	18.12.2025
16	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения на поднимании и переноске партнера	25.12.2025
17	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения с использованием гимнастической скамейки	15.01.2026
18	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения с использованием гимнастической скамейки	22.01.2026
19	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Акробатические упражнения	29.01.2026
20	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Акробатические упражнения	05.02.2026
21	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Комплексы акробатических упражнений на ковре	12.02.2026
22	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Комплексы акробатических упражнений на ковре	19.02.2026
23	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Комплексы упражнений на спортивных тренажерах	26.02.2026
24	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Комплексы упражнений на спортивных тренажерах	05.03.2026
25	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Выполнение практических заданий	12.03.2026
26	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Выполнение практических заданий	19.03.2026
27	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Выполнение практических заданий	26.03.2026
28	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Выполнение практических заданий	09.04.2026
29	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Выполнение практических заданий	16.04.2026
30	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Выполнение практических заданий	23.04.2026
31	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Норматив «Жим гири весом 24 кг»	30.04.2026
32	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Норматив «Подтягивание на перекладине»	07.05.2026
33	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	14.05.2026

34	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Промежуточная аттестация	21.05.2026
----	--	------------