Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Онгудайская средняя общеобразовательная школа им. С.Т. Пекпеева»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На педагогическом совете	Заместителем директора	Директор МКОУ
Протокол № 1 от	по УВР	«Онгудайская сош
«31» августа 2026 г.	Бутынина Л.П.	им.С.Т.Пекпеева»
		Чочкина Е.В
		Приказ № 310
		от «31» августа 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
*«*Общефизическая подготовка*» (ОФП)*
(для учащихся кадетского класса МЧС)

с. Онгудай , 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я – КАДЕТ МЧС»

Основными целями деятельности кадетского объединения являются интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их социализация в обществе.

Развитие кадетского движения позволяет организовать учебно-воспитательный процесс на принципах кадетского обучения и воспитания, предусматривающих формирование образованной и воспитанной личности для социально активной деятельности в различных сферах жизни общества.

Модель содержания современного кадетского движения включает внеурочную деятельность, направленную на интеллектуальное и физическое развитие обучающихся. Программа «Я – кадет МЧС», определяет основные пути развития системы патриотического воспитания, направлена на повышение уровня гражданской, общественной и социальной активности. Программа разработана с опорой на законы воспитания, ведущие теории и подходы в педагогической деятельности и сочетает в себе военные и патриотические аспекты, затрагивает в той или иной мере все стороны жизни, опирается на образование, культуру, физическое развитие, психологию.

Программа обусловлена многоплановостью содержания патриотического воспитания, которая включает культурно-исторический, социальный, образовательный компоненты.

Реализация программы учитывает историческое и культурное наследие кадетского движения в России, ее духовных ценностей и традиций, системности, преемственности в воспитании патриотизма, с учетом возрастных особенностей и интересов различных групп воспитанников, многообразие форм, методов и средств патриотического воспитания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ«Я – КАДЕТ МЧС»

Цель изучения курса - обеспечение получения обучающимися умений и навыков для учебы, жизни и труда в современном мире, осознанного выбора профессии.

Задачи курса внеурочной деятельности «Я – кадет МЧС»:

- подготовка инициативных, самостоятельных, мобильных граждан с лидерской позицией, просвещенных, культурных, разумных, зрелых в суждениях, способных к созиданию готовых брать на себя ответственность;

- формирование у обучающихся высоких гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств, обеспечение условий для их интеллектуального и культурного развития.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я – КАДЕТ МЧС» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Общее число часов, отведенных для изучения курса в 6 кадетских классах, составляет 136 часов, по 1 часу в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я – КАДЕТ МЧС»

Раздел 1. Курс юного кадета.

Кадет – это звучит гордо. Кто такой кадет? История развития кадетского движения в России. Правила школьной жизни: кадет на уроке, перемене, в столовой. Культура внешнего вида кадета (прическа, форма, обувь, правила ухода). Аккуратность и опрятность – основа успеха. Атрибутика кадетской формы. Ритуалы в жизни кадета. Гимн, флаг и герб Российской Федерации. Клятва. Кодекс кадетской чести: долг, патриотизм, милосердие. Культура поведения в общественных местах. Этикет взаимоотношений между мальчиками и девочками. Отношение кадета к младшим и старшим .Основные положения воинского устава.

Практическая работа: Правила поведения во время исполнения гимна. Правила поведения во время выноса флага. Построение, выход из строя, клятвенное обещание, одевание берета. Посещение ветеранов, вручение подарков, сделанных своими руками.

Раздел 2. Юный пожарный.

Пожарная охрана: её история и традиции. Добровольные пожарные формирования. Пожарная техника. Виды пожарной техники. Боевая одежда, снаряжение и средства защиты органов дыхания пожарного. Виды пожарных костюмов. Огнетушители и их предназначение. Знаки пожарной безопасности: запрещающие, предупреждающие, указывающие,

предписывающие. Основные причины возникновения бытовых пожаров, поражающие факторы пожаров (температура, ядовитый газ, дым, копоть, потеря видимости).Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов. Меры пожарной безопасности при эксплуатации газовых приборов.

Практическая работа: Знакомство с первичными средствами пожаротушения (огнетушители, внутренние пожарные краны, щиты с набором пожарного инвентаря).Посещение пожарной части.

Раздел 3. Юный спасатель.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Сигналы оповещения. Последствия воздействия чрезвычайных ситуаций на среду обитания человека. Действия спасателя при спасении людей. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила поведения пассажиров на транспорте (автомобильном, воздушном, железнодорожном, водном).

Практическая работа: Встреча с сотрудником МЧС.

Раздел 4. Основы правовых знаний.

Право и его роль в жизни общества. Право и мораль. Конституция Российской Федерации. Законы и подзаконные акты. Отрасли права. Основы правового статуса человека и гражданина. Правоспособность и дееспособность. Гарантия и защита прав и свобод человека и гражданина в Российской Федерации. Права и обязанности детей и родителей. Правовой статус несовершеннолетних. Отклоняющееся поведение. Виды правонарушений. Опасность правонарушений для личности и общества. Юридическая ответственность. Особенности юридической ответственности несовершеннолетних. Конвенция ООН о правах ребенка. Правоохранительные органы Российской Федерации: структура и функции.

Практическая работа: Конституционные права и обязанности человека и гражданина (работа с текстом Конституции Российской Федерации). Встреча с сотрудниками правоохранительных органов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К важнейшим личностным результатам изучения курса относятся:

1) патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России;

- уважение к символам государства, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества;

2) гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

- понимание и признание особой роли государства в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

3) духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей;

4) эстетическое воспитание:
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни;

5) ценности научного познания:
- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасных или чрезвычайных ситуациях с учётом реальных условий и возможностей;

6) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в Интернет–среде;

- умение принимать себя и других людей, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

7) трудовое воспитание:
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды);

8) экологическое воспитание:
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Я – кадет МЧС» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- систематизировать и обобщать исторические факты (в форме таблиц, схем);
- выявлять характерные признаки исторических явлений;
- раскрывать причинно-следственные связи событий;
- сравнивать события, ситуации, выявляя общие черты и различия; формулировать и обосновывать выводы.
-

Базовые исследовательские действия:

- определять познавательную задачу;
- намечать путь её решения и осуществлять подбор исторического материала, объекта;
- систематизировать и анализировать исторические факты, осуществлять реконструкцию исторических событий;
- соотносить полученный результат с имеющимся знанием;
- определять новизну и обоснованность полученного результата;
- представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат, учебный проект и другие).

Работа с информацией:

- осуществлять анализ исторической информации (тексты исторических источников, научно-популярная литература, интернет-ресурсы и другие) – извлекать информацию из источника;
- различать виды источников исторической информации; высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- участвовать в обсуждении событий и личностей прошлого, раскрывать различие и сходство высказываемых оценок;
- выражать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте;

- публично представлять результаты выполненного исследования, проекта; осваивать и применять правила межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении.

Совместная деятельность:

- осознавать на основе исторических примеров значение совместной работы как эффективного средства достижения поставленных целей;
- планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты;
- определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- владеть приемами самоорганизации своей учебной и общественной работы (выявление проблемы, требующей решения; составление плана действий и определение способа решения);
- владеть приёмами самоконтроля – осуществление самоконтроля, рефлексии и самооценки полученных результатов;
- вносить коррективы в свою работу с учётом установленных ошибок, возникших трудностей.

Умения в сфере эмоционального интеллекта, понимания себя и других:

- выявлять на примерах исторических ситуаций роль эмоций в отношениях между людьми;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы действий другого (в исторических ситуациях и окружающей действительности);
- регулировать способ выражения своих эмоций с учётом позиций и мнений других участников общения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение пользоваться основными знаниями: концептуальных основ курса, понятий «кадет», «патриот», «героизм», «подвиг», «военная форма» «внешняя политика» и т.д.
-
- уметь выполнять обязанности кадета перед построением в строю, строго соблюдать установленные правила ношения форменного обмундирования для воспитанников кадетских классов;
- освоение первоначальных сведений об основах права, правовых отношениях;
- умение правильно употреблять и объяснять правовые термины, понятия;
- владение навыками защищать и отстаивать свои права, находить конструктивные пути выхода из конфликтной ситуации, устанавливать и выявлять причинно-следственные связи;
- умение предвидеть последствия совершения необдуманных поступков;
- отстаивать свое мнение, используя доказательства, ссылаясь на статьи основополагающих документов.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные

Должен знать:

– строение организма и взаимосвязь органов и систем. Задачи медицины и наиболее распространенные инфекционные заболевания, гигиену и профилактику;

–о влиянии и вредных привычек на здоровье человека;

– принципы сохранения и защиты здоровья;

– различия между артериальным и венозным кровотечением;

– приемы сердечно-легочной реанимации;

– правила наложения повязок;

должен уметь:

– определить частоту сердечных сокращений, дыхания, измерить артериальное давление;

– оказать доврачебную помощь при остановке сердца и дыхания;

– оказать доврачебную помощь при ушибе, вывихе, переломах;

– наложить жгут при артериальном и венозном кровотечениях;

– выполнять упражнения лечебной физкультуры, направленные на поддерживание и укрепление осанки.

Формы занятий:

групповая работа, беседы, викторины, практические занятия, проектная деятельность участие в соревнованиях, конкурсах.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, практическая работа.

Занятия проводятся 1раз в неделю. Всего 34часов.

Календарно-тематическая планирование

№	Тема	Кол. часо
	Легкая атлетика	
1	Высокий старт с ускорением	1
2	Высокий старт с ускорением	1
3	Высокий старт с ускорением	1
4	Низкий старт	1
5	Низкий старт	1
6	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
7	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
8	Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	1
9	Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	1
10	Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	1
	Гимнастика	
11	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками	1
12	Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку	1
13	Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую(правую)руку и правую (левую)ногу	1
14	Кувырки(вперед,назад,сериями)	1
15	Прыжки через скакалку	1
	Лыжная подготовка	
16	Классические лыжные ходы	1
17	Коньковые лыжные ходы	1
18	Подъёмы и спуски с горы	1
19	Торможение на лыжах	1
20	Повороты на лыжах	1
21	Повороты на лыжах	1
22	Дистанция до 5км	1
	Спортивные игры	
23	Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом	1
24	Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом	1
25	тактические действия в игре по упрощенным правилам	1
26	тактические действия в игре по упрощенным правилам	1
27	Волейбол: технические действия без мяча и с мячом	1
28	Волейбол: технические действия без мяча и с мячом	1

29	Тактические действия в игре по упрощенным правилам	1
30	Тактические действия в игре по упрощенным правилам	1
31	Футбол: технические действия без мяча и с мячом	1
32	Футбол: технические действия без мяча и с мячом	1
33	Тактические действия в игре по упрощенным правилам	1
34	Тактические действия в игре по упрощенным правилам	1

Литература

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года

Приказ Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. № 373

Конвенция ООН о правах ребенка

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»

Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 N СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации" (вместе с "Методическими рекомендациями "Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»