

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Пудемская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано с заместителем  
директора по ВР  
«29» августа 2024 г.  
*Трифилова Т.В.* Трифилова Т.В.

Принято на заседании  
Педагогического совета школы  
«29» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждено  
Принято № 144  
«29» августа 2024 г.  
Директор школы *А.С. Байбородова*  
А.С. Байбородова

Общешкольная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Куртеев Дмитрий Петрович

Пудем, 2024

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Уставом МКОУ «Пудемская СОШ»;
- Методическими рекомендациями департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Программой воспитания МКОУ «Пудемская СОШ».

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Актуальность** данной программы заключается в том, что поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней прослеживается всестороннее изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему (хотя бы частично) призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы.** Программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2016)

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Основные задачи программы:**

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

**Обучающие:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Категория обучающихся.** Возрастной состав обучающихся 6-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепление всех мышц, которые способствуют координации движений.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), из расчета 1 час в неделю.

**Формы организации образовательной деятельности.** Предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий (теоретические, практические, комбинированные).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

### Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1	0	наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	наблюдение
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	4	1	3	наблюдение, тестирование
5	Гимнастика	4	1	3	наблюдение, тестирование
6	Настольный теннис	4	1	3	наблюдение, тестирование
7	Льжи	4	1	3	наблюдение, тестирование, соревнования
8	Волейбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
9	Футбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
10	Баскетбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Физическая культура человека.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Легкая атлетика.**

**Теория.** Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

**Практика.** Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Тестовые испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

### **Гимнастика.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.

**Практика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Тестовые испытания, соревнования по гимнастике.

### **Настольный теннис.**

**Теория.** Права и обязанности игроков.

**Практика.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Соревнования по настольному теннису.

### **Лыжи.**

**Теория.** Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.

**Практика.** Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

### **Волейбол.**

**Теория.** Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Игры. Судейская практика.

### **Футбол.**

**Теория.** Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

**Практика.** Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

### **Баскетбол.**

**Теория.** Правила игры. Принципы тренировочного процесса.

**Практика.** Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

## **Планируемые результаты:**

### ***Воспитательные:***

-воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности.

### ***Развивающие:***

- физическое совершенствование и укрепление здоровья.

### ***Обучающие:***

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.			Физическая культура и спорт	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
2.			Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
3.			Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Лёгкая атлетика – 4 ч</b>							
4.			Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	групповая, парная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
5.			Прыжки в длину с разбега	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
6.			Метание гранаты в цель на дальность	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
7.			Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	индивидуальная, парная	спортивная площадка	тестирование
<b>Гимнастика – 4 ч</b>							
8.			Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма. Строевые упражнения	1	групповая	спортивный зал	наблюдение, тестирование
9.			Общеразвивающие упражнения без предметов	1	групповая	спортивный зал	наблюдение

10.			Акробатические упражнения	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
11.			Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	индивидуальная, групповая	спортивный зал	тестирование
<b>Настольный теннис – 4 ч</b>							
12.			Права и обязанности игроков. Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1	групповая, парная	спортивный зал	наблюдение
13.			Контрудары. Тактика парной игры	1	парная	спортивный зал	наблюдение
14.			Варианты тактики парной игры	1	парная	спортивный зал	наблюдение
15.			Контрольные соревнования по настольному теннису	1	парная	спортивный зал	тестирование
<b>Лыжи – 4 ч</b>							
16.			Психологическая, физическая и теоретическая подготовка. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
17.			Сочетание лыжных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
18.			Основные элементы тактики лыжных гонок	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
19.			Лыжная гонка 3 км	1	групповая	спортивная площадка	соревнование
<b>Волейбол – 5 ч</b>							
20.			Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях. Передача мяча	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение

			сверху двумя руками				
21.			Отбивание мяча в прыжке	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
22.			Нижняя прямая подача	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
23.			Тактические действия в нападении	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
24.			Контрольные игры. Судейская практика	1	парная, групповая	спортивная площадка	тестирование, соревнование

**Футбол – 5 ч**

25.			Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста. Удары на точность, силу, дальность	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение
26.			Ведение мяча. Финты	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
27.			Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение, соревнование
28.			Групповые и командные действия	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
29.			Соревнования по футболу	1	групповая	спортивная площадка	соревнование

**Баскетбол – 5 ч**

30.			Правила игры. Принципы тренировочного процесса.	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
31.			Остановка шагом и прыжком	1	индивидуальная	спортивный зал	наблюдение
32.			Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	индивидуальная, парная	спортивный зал	наблюдение
33.			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	индивидуальная	спортивный зал	наблюдение, тестирование
34.			Перехват, вырывание,	1	групповая	спортивный зал	наблюдение,



			забивание мяча			зал	соревнование
<b>Всего: 34 часа</b>							

## **Условия реализации программы**

### ***Учебно-методическое и информационное обеспечение программы***

***Методическое обеспечение занятий.*** Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

### ***Материально-технические условия реализации программы.***

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодно-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- спортивный зал для занятий физической культурой (деревянный пол, достаточное освещение, вентиляция)
- спортивная площадка на открытом воздухе
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи, мячи для метания)
- гимнастические палки
- гимнастические маты
- гимнастический козел
- гимнастический конь
- шведская стенка
- канат
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- лыжи, лыжные ботинки, палки
- секундомер
- гимнастическая скамейка
- прочий мелкий спортивный инвентарь.

### ***Оценочные материалы.***

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- входной тестирование: проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится путем проведения анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов); позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности;
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
- итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки
4. Тестирование по теоретическому материалу
5. Контроль соблюдения техники безопасности
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня
7. Контрольные игры с заданиями
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями
9. Результаты соревнований

### ***Формы аттестации.***

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований и подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы: текущий (наблюдение, тестирование) и итоговый (соревнование).

1. Бег 30, 60 метров. Выполняется с высокого старта. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги не держать), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
4. Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки на зад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Многоскоки, прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
7. Челночный бег 3x10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика или эстафетные палочки. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.
8. Метание мяча выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки подряд; итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток; мяч для метания – малый.
9. Наклон вперед из положения стоя/сидя - с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

#### 1. Подтягивание на высокой и низкой перекладине

подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в висе, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

1. Кросс 1000 м, 2000 м, 3000 м. Бег выполняется в группе без учета времени.
2. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок на зад.
1. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

2. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

## Методические материалы

### **Формы проведения занятий:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

### **Методы реализации учебной программы:**

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод

-словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения* – предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений и совсем не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

По окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения.

## Программа воспитания

**Цель воспитания** в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

В воспитании детей младшего школьного возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе школьника, то есть

научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

#### **Задачи:**

- 1) Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать их традиции коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном обществе;

- 2) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности

- 3) поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

- 4) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

- 5) организовывать профориентационную работу со школьниками;

- 6) организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

- 7) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать их воспитательный потенциал;

- 8) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### *Календарный план внеурочной деятельности*

<b>Ключевые общешкольные дела</b>		
Дела	Классы	Ориентировочное время проведения
<b>Сентябрь</b>		
Туристический слет	1–11	09.09
Легкоатлетический кросс	1–11	Сентябрь
<b>Октябрь</b>		
Соревнования по баскетболу	5–11	21.10
Соревнования по теннису	5–11	22.10
<b>Ноябрь</b>		
Неделя ЗОЖ	1–11	с 15.11– 20.11
Соревнования по шашкам и шахматам	2–11	
<b>Декабрь</b>		
Соревнования по волейболу	8–11	
Соревнования по пионерболу	5–7	
<b>Январь</b>		
Военно-патриотическая игра «Зарница»	5–11	
Стрелковые соревнования из пневматической винтовки	5–11	
<b>Февраль</b>		
Спринт	1–11	
<b>Март</b>		
Лыжная эстафета	1–11	
Соревнования по мини-футболу	1–7	
<b>Апрель – Май</b>		
Соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных»	1–11	
<b>Экскурсии, экспедиции, походы</b>		
Дела, события, мероприятия	Классы	Ориентировочное время проведения
Туристические походы	1–11	В течение года
Посещение концертов в Доме культуры поселка	1–11	В течение года

Экскурсия на природу	1–11	В течение года
<b>Конкурсы, соревнования различных уровней</b>		
<i>Муниципальный уровень</i>		
Гражданско-патриотическая акция «Во славу Отечества»		Январь
Соревнования «Школа безопасности»		Январь
Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки		Февраль
Военно-спортивная игра «Зарница»		Март
Смотр-конкурс по строевой подготовке «Равняемся на героев»		Апрель
<i>Республиканский уровень</i>		
Военно-патриотический конкурс «Чтобы помнили»		Май
<b>Спартакиада школьников</b>		
Легкоатлетический кросс		Сентябрь
Русская лапта		Май
Мини-футбол		Апрель
Настольный теннис		Декабрь
Шахматы «Белая ладья»		Ноябрь
Соревнования по шашкам «Чудо-шашки»		Февраль
Соревнования по баскетболу		
Соревнования по волейболу		
Открытие зимнего сезона		Декабрь
Лыжные гонки на призы газеты «Пионерская правда»		Январь
Лыжные гонки на кубок районной газеты «Сельская правда»		Февраль
Лыжные гонки «Быстрая лыжня»		
Полиатлон		Февраль

Соревнования по лыжным гонкам «Закрытие зимнего сезона»		Март
Легкая атлетика «Шиповка юных»		Май
Соревнования «Лыжня России»		Февраль
Легкоатлетический забег «Эстафета мира–2022»		Май
Соревнования по легкой атлетике		Май

### Порядок утверждения программы

Рабочая программа согласовывается с заместителем директора по воспитательной работе, принимается Педагогическим советом, утверждается директором школы.

Ответственность за составление и выполнение программы несет педагог.

### Список литературы

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колгановский А.П. - М., 1986.
9. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.