

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Ирбитское муниципальное образование  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пионерская средняя  
общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «Пионерская СОШ»  
Протокол от 30.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МОУ «Пионерская СОШ»  
от 01.09.2023г. №50/10-од  
директор \_\_\_\_\_ Д.В. Мильков

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

C=RU, S=Свердловская область,  
STREET=Ожиганова 10, L=Пионерский,  
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""  
ОГРН=1026600882725, СНИЛС=09494387729,  
ИНН ЮЛ=6611005973, ИНН=661106573417,  
E=113110@mail.ru, G=Дмитрий Владимирович,  
SN=Мильков, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""

Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Автор- составитель:  
Юдин Сергей Анатольевич  
Педагог дополнительного образования

пгт. Пионерский, 2023

## Информационная карта

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная Общеразвивающая программа
2.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
3.	Место реализации, организация	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пионерская средняя общеобразовательная школа»
4.	ФИО автора	Юдин Сергей Анатольевич
5.	Контингент участников (кол-во, возраст, принцип участия)	- Возраст обучающихся: 11-16 лет; - по предварительному отбору; - количество участников в одном классе от 15 чел
6.	Уровень реализации	Стартовый
7.	Срок реализации	5 лет
8.	Объем	340 часов
9.	Режим занятий	По расписанию, занятие с одной группой до 40-45 мин.
10.	Цель	Создание условий для формирования у обучающихся интереса к спорту.
11.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие моральных и нравственных качеств личности обучающихся;</li> <li>- пропаганда и популяризация ЗОЖ;</li> <li>- выявление способных и увлеченных обучающихся для дальнейшего профильного обучения;</li> <li>- совершенствование разностороннего развития обучающихся;</li> <li>- формирование необходимых знаний, умений и навыков;</li> <li>- развитие волевых качеств и дисциплины.</li> </ul>
12.	Основные формы работы с детьми	Работа проводится в форме практических занятий.
13.	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</li> <li>- Укрепления здоровья</li> <li>- проговаривать последовательность действий во время занятия;</li> <li>- учиться работать по определенному алгоритму.</li> <li>- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</li> <li>- умение оформлять свои мысли в устной форме</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебный план	6
1.4. Содержание программы	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы	10
<b>Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный план-график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Календарно-тематическое планирование	16
<b>Раздел № 3 «Рабочая программа воспитания»</b>	<b>26</b>
3.1. Цель программы воспитания	19
3.2. Планируемые результаты воспитания	19
3.3. Календарный план воспитательной работы	20
<b>Раздел № 4 «Информационные источники»</b>	<b>22</b>

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Соответствие программы действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам**

– Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

– Письмо Мин. Обр. науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

#### **1.1.2. Направленность**

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка»

#### **1.1.3. Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что ОФП обучение является одним из важнейших элементов физкультурно-спортивного воспитания в кадетских классах. ОФП дисциплинирует обучающихся, способствует развитию исполнительности, собранности, опрятности и формированию личности, командной игры.

#### **1.1.4. Отличительные особенности и новизна**

Особенность Программы заключается в сочетании формирования практических навыков.

#### **1.1.5. Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 11– 16 лет.

#### **1.1.6. Объем программы, срок освоения**

Занятия по данной программе проходят 2 часа в неделю, всего 68 часов в течение учебного года.

#### **1.1.7. Форма обучения**

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубление практических умений на каждом последующем этапе обучения. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться: участие в конкурсах, слетах, смотрах и т.п.

#### **1.1.8. Организационные формы обучения**

Программа предусматривает индивидуальную, групповую и коллективную работу обучающихся, закрепление получаемых знаний во время практических занятий.

#### **1.1.9. Уровни освоения программы**

Уровень сложности Программы: стартовый.

#### **1.1.10. Режим занятий**

По расписанию, занятие с одной группой до 40-45 мин.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся интереса к военно-прикладной подготовке.

Задачи программы:

- развитие патриотических, моральных и нравственных качеств личности обучающихся;
- пропаганда и популяризация ЗОЖ;
- выявление способных и увлеченных обучающихся для дальнейшего профильного обучения;
- совершенствование разностороннего развития обучающихся;

- формирование необходимых знаний, умений и навыков;
- развитие волевых качеств и дисциплины.

### 1.3. Учебный план

Программа разработана для обучающихся 5– 9 классов с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1 час. Курс рассчитан на 68 часов в год.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

№ п/ п	Название учебных курсов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения			
		К о л - л ч а с	В том чис ле, ч.		К о л - л ч а с	В том чис ле , ч.		К о л - л ч а с	В том чис ле , ч.		К о л - л ч а с	В том чис ле , ч.	
			Теор.	Прак.		Теор.	Прак.		Теор.	Прак.		Теор.	Прак.
<b>ВС РФ. Всего:</b>			1 2	5 6		1 2	5 6		1 2	5 6		1 2	5 6
1 · 1	гимнастика		6	3 4		4	1 8		4	1 8		4	1 8
1 · 2	Легкая атлетика		4	1 2		2	2 2		2	2 2		2	2 2
1 · 3	Спортивные игры	<b>6 8</b>	0	0	<b>6 8</b>	2	1 0	<b>6 8</b>	2	1 0	<b>6 8</b>	2	1 0
1 · 4	Функциональное многоборье		2	1 0		2	4		2	4		2	4
1 · 5	Силовая подготовка		0	0		2	2		2	2		2	2

## 1.4. Содержание программы

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- *• общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *• упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости,

прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Оздоровительный бег
5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования «Веселые старты»

## **Раздел 4. Двухсторонние игры**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемый результат:

- развитие интереса к спорту.
- знание рациона питания;
- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- умение выражать свои эмоции договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;
- научиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

В результате изучения программы ОФП и получения практических навыков в выполнении воинского устава в повседневной жизни обучающиеся должны знать:

- правильное толкование выполняемого упражнения, конкретно сделать правильную и хорошую разминку

Уметь:

- уверенно выполнять силовые упражнения;

Иметь навыки:

- дисциплины и самодисциплины;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях;
- активной жизненной позиции.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенства.

## **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный план-график**

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МОУ «Пионерская СОШ» на 2023-2024 учебный год:

Начало учебного года – 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года – 31 мая 2024 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября 2023 г.- День народного единства;

6 ноября 2023 г. - выходной день, перенос с субботы 4 ноября 2023 г.;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2024 г. - Новогодние каникулы;

7 января 2024 г. - Рождество Христово;

23 февраля 2024 г. –День защитника Отечества;

8 марта 2024 г. - Международный женский день;

29 апреля 2024 г. – выходной день, перенос с субботы 27 апреля 2024 г.;

30 апреля 2024 г. – выходной день, перенос с субботы 2 ноября 2024 г.;

1 мая 2024 г. –Праздник Весны и Труда;

9 мая 2024 г. –День Победы;

10 мая 2024 г. - выходной день, перенос с субботы 6 января 2024 г.;

12 июня 2024 г. –День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 мая по 7 июня 2024 г.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **2.2.1. Материально техническое и ресурсное обеспечение**

Учебное оборудование: спортивный зал, стадион

Технические средства: спортивный инвентарь

#### **2.2.2. Информационное обеспечение программы**

1) Программа

2)Книги для обучающихся:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений

В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

### **2.3. Формы аттестации**

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- самостоятельные работы репродуктивного характера;
- контрольно переводные нормативы

## 2.4. Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	2
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	2
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	2
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	2
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
8	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору.	2
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	2
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	2
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	2
12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	2
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	2
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	2

15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	2
16	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	2
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	2
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	2
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	2
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	2
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	2
23	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	2
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
26	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	2
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися –на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	2

28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	2
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	2
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	2
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	2
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	2
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	2
34	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	2

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

#### **3.1. Цель программы воспитания**

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания** обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **3.2. Планируемые результаты воспитания**

1. Совершенствование статуса конкурентоспособного образовательного учреждения, обеспечивающего становление личности выпускника, способной при любых неблагоприятных условиях сохранять уважение друг к другу, взаимопонимание, стремление к взаимодействию в традициях русской православной культуры через расширение содержания, форм организации воспитательной системы школы посредством интеграции с социальными партнерами, системой дополнительного образования.

2. Введение в практику новых форм и методов физкультурно-спортивного воспитания.

3. Совершенствование системы социально–педагогической поддержки,

обеспечивающей снижение факторов «риска» и асоциального поведения через внедрение современных воспитательных технологий, применение эффективных механизмов социализации, формирования здорового образа жизни на основе духовно-нравственных принципов воспитания.

4. Создание в школе единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, приобщение его к истинным ценностям, формирование нового знания, ориентированного на умение при любых неблагоприятных условиях сохранять уважение друг к другу, взаимопонимание, стремление к взаимодействию в традициях русской культуры.

### 3.3. Календарный план воспитательной работы

Кадетское образование			
Дела, события, мероприятия	Классы	Сроки	Ответственные
Социально-значимая деятельность Акция «Ветеран живёт рядом»	5-9	октябрь	Зам. директора по ПВ, педагоги дополнительного образования, классные руководители
Муниципальный кадетский слет	5-9	ноябрь	Зам. директора по ПВ, педагог дополнительного образования, классные руководители
День памяти Героя Советского Союза И.А.Ожиганова	5-9	ноябрь	Педагог-организатор, педагог дополнительного образования, классные руководители
Посвящение в кадеты	5	декабрь	Зам. директора по ПВ, педагог дополнительного образования, классные руководители
Декада Славы (встреча поколений)	5-9	февраль	Зам. директора по ПВ, педагог дополнительного

			образования, классные руководители
Окружной семинар	7-9	ноябрь	педагог дополнительного образования, классные руководители
Зарница	5-9	март	педагог дополнительного образования, классные руководители
ВПИ «Солдатами не рождаются»	9-11	апрель	Зам. директора по ПВ, педагог дополнительного образования, классные руководители
Музей ОВД (г. Ирбит)	5-9	В течение года	классные руководители
Музей Г.А. Речкалова	5-9		
Пожарная часть г.Ирбита	5-9		
Участие в школьной, муниципальной НПК, в иных конференциях	5-9		
Встреча с ветеранами ВС РФ, представителями ОВД и ТКДНиЗП; полиции	5-9		
по плану ВР классных руководителей	5-9		

#### 4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

##### Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю .И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)