

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сепская основная общеобразовательная школа  
(МБОУ Сепская ООШ)

<p>«РАССМОТРЕНО» На заседании педагогического совета МБОУ Сепской ООШ Протокол №1 от 30.08.2024 года</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР  /Т.В. Дмитриева</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» и.о. директора МБОУ Сепской ООШ  /Т.В. Дмитриева Приказ №76 от 31.08.2024 года</p>
--	---	---

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ОФП»**  
Физкультурно - спортивной направленности  
возраст: **1-4** класс  
срок реализации: 1 год

Составитель: Васильева О.В.

педагог дополнительного образования  
МБОУ Сепской ООШ

Сеп, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая программа» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 - 3242); Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016); Локальным актом МБОУ Сепская ООШ «О проектировании ДООП».

**Направленность:** физкультурно - спортивная.

**Актуальность.** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования.

### **Цель программы:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни

человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **Развивающие**

-Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

- Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.

-Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

-Развивать этические и эстетические вкусы

### **Воспитательные:**

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

### **Отличительные особенности программы**

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь учащимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся начального звена: 1 - 4 классов, возраст учащихся 6-11 лет. Наполняемость групп 10– 15 человек.

**Уровень программы:** ознакомительный, стартовый, базовый, углубленный, продвинутый.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие об истории возникновения физической культуры, учатся выполнять различные физические упражнения, учатся играть различные спортивные игры на основе подвижных игр, ...

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год обучения, 34 часа, 1 час неделю.

**Формы организации образовательного процесса:** - На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Условия, формы и технологии реализации программы «Общая физическая подготовка» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы контроля:** Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

**Ожидаемые образовательные результаты.**

**Метапредметные**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Предметные**

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, среднее специальное, квалификация: учитель.

### **Учебный план программы 1 года обучения.**

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Лёгкая атлетика	5	-	5	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Подвижные игры	9	-	9	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
4	Волейбол	3	-	3	выполнение контрольных

					упражнений, спортивные праздники
5	Баскетбол	5	-	5	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
6	Лыжная подготовка	9	-	9	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
7	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого:	34	1	33	

### Содержание программы

#### 1. Вводная часть.

Теоретическая часть:

#### **Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)**

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

#### **Лёгкая атлетика (5 часов)**

*Теория.*

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

*Практика.*

Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

*Ожидаемый результат* Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

#### **Подвижные игры.(9 часов)**

*Теория.*

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

#### **Волейбол (3 часа)**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.  
*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **Баскетбол (5часов)**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.  
*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

### **Лыжная подготовка (9часов)**

*Теория.* История развития лыжного спорта.

*Практика.* Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км,5 км.

*Ожидаемый результат.* Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.  
*Форма контроля* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

### **Контрольные испытания, соревнования(2часа)**

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **Планируемые результаты**

1. Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, При поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
3. Наличие учебно – познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.
4. Развитие творческого потенциала ребенка.

#### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

1. Осознавать границы собственных знаний и понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять познавательные задачи на усвоение новых знаний.
1. Принимать учебную задачу; понимать предлагаемый план действий, действовать по плану.

2. планировать свои учебные действия (самостоятельно, с одноклассниками, с помощью учителя) для решения учебно-познавательных, учебно-практических задач.
3. Проверять правильность выполнения действий, вносить необходимые коррективы в ходе решения поставленных задач.
4. Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
5. Оценивать совместно с педагогом и другими обучающимися успехи своего учебного труда и труда одноклассников.

#### **Познавательные УУД:**

1. Понимать информацию, представленную в разных формах: словесной, схематической, условно-знаковой.
2. Ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога.
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.
4. Делать выводы в результате совместной работы всей группы.

#### Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- 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.

#### **Учащиеся должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### **Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

## Методическое обеспечение программы 1 года обучения.

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Травматизм в спорте, причины	теория	словесный	видео	компьютер	Беседа, инструктаж.
2	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	комбинированный	практический			выполнение упражнений
3	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	комбинированный	практический			выполнение упражнений
4	Эстафеты с предметами	комбинированный	практический			выполнение упражнений
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	комбинированный	практический			выполнение упражнений
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность. Игры с метанием мяча.	комбинированный	практический			выполнение упражнений
7	Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками.	групповой	практический			выполнение упражнений
8	Приём мяча снизу двумя руками.	групповой	практический			выполнение упражнений
9	Приём мяча снизу двумя руками.	групповой	практический			выполнение упражнений
10	Игра «пионербол»	групповой	практический			выполнение упражнений
11	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	групповой	практический			беседа, выполнение упражнений

12	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	групповой	практический			выполнение упражнений
13	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	групповой	практический			выполнение упражнений
14	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	групповой	практический			выполнение упражнений
15	Игра «мяч капитану»	групповой	практический			выполнение упражнений
16	. Эстафеты с предметами.	групповой	практический			выполнение упражнений
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	групповой	практический			выполнение упражнений
18	Коньковые лыжные ходы	комбинированный	практический			выполнение упражнений
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	комбинированный	практический			выполнение упражнений
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	комбинированный	практический			выполнение упражнений
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	комбинированный	практический			выполнение упражнений
22	Игры и эстафеты на лыжах.	комбинированный	практический			выполнение упражнений
23	Прохождение дистанции 3 км	комбинированный	практический			зачёт

24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	комбинированный	практический			выполнение упражнений
25	Подвижные игры на лыжах	комбинированный	практический			выполнение упражнений
26	Контрольные испытания, соревнования	комбинированный	практический			зачёт
27	Подвижные игры	групповой	практический			выполнение упражнений
28	Подвижные игры	групповой	практический			выполнение упражнений
29	Подвижные игры	групповой	практический			выполнение упражнений
30	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	комбинированный	практический			выполнение упражнений
31	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	комбинированный	практический			выполнение упражнений
30	Подвижные игры	групповой	практический			выполнение упражнений
32	Подвижные игры	групповой	практический			выполнение упражнений
33	Подвижные игры	групповой	практический			выполнение упражнений
34	Контрольные испытания, соревнования	комбинированный	практический			зачёт

### Календарный график на 34 часа

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь			Декабрь				
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты			Недели \ даты				
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5
7	14	21	28	5	12	19	26	9	16	23	30	7	14	21	28
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ПА
3			8					11			16				

Январь			Февраль				Март			Апрель					Май		
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты		
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
11	18	25	1	8	15	22	1	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19			23				26			31					<b>34</b>		

**ПА – промежуточная аттестация**

**ИА - итоговая аттестация**

## Контрольно – измерительные материалы

№	Возраст		
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	1,7-2,6	1,8-2,8
2.	Бег 30 м (сек)	5,4-6,6	5,5-6,8
3.	Челночный бег 3x10 м(сек)	9,0-10,5	9,5-10,8
4.	Прыжок с места (см)	145-165	135-155
5.	Прыжки через скакалку(раз)	70-80	90-105
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание мяча 150гр(м)	19-25	12-19
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)	10-18	9-17
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Общая физическая подготовка» соответствующего года обучения

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

**Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общностью.

**Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

**Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, спортивные праздники, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, спортивных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

**Направления воспитательной работы**

**Духовно-нравственное воспитание**

формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (выставки творческих работ, фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники и др.)

## **2.Формирование коммуникативной культуры**

(формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (презентация, защита творческих работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов, работа в команде во время игр, занятий и др.)

## **3.Гражданско-патриотическое воспитание**

создание условий для формирования ответственного отношения к своей семье, обществу, людям, гражданско-патриотической компетентности, приобретение опыта участия в общественной жизни, гражданских инициативах, социально значимых проектах.-

## **4. нравственное воспитание;**

создание условий для развития внимательного и чуткого отношения к людям, культуры поведения, чувства долга и чести, уважения человеческого достоинства, приобщения к общечеловеческим

## **5.историко-краеведческое воспитание;**

познание историко - культурных корней, осознаний неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, формирование гордости за сопричастность к деяниям предков и современников и исторической ответственности за происходящее в обществе, формирование знаний о родном селе, городе, районе..

## **6 спортивно - досуговое воспитание;**

развитие морально-волевых качеств, воспитание выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины..

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
<b>2</b>	Веселые старты	сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	октябрь	
<b>3</b>	Экскурсия на природу с родителями	Связь детей и родителей формирование коммуникативной культуры	ноябрь	
<b>4</b>	Здравствуй новый год	Связь детей и родителей формирование коммуникативной культуры	декабрь	
<b>5</b>	Давайте вместе покатаемся	Связь детей и родителей формирование коммуникативной культуры	январь	

6	Есть такая профессия «Родину защищать»	формирование гордости за сопричастность к деяниям предков и современников и исторической ответственности за происходящее в обществе,	февраль	
7	Игра «Зарница»	формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины..	март	
8	Выставка «Вы знаете, каким он парнем был?!»	раскрыть творческий потенциал учащихся	апрель	
9	Вахта памяти «Ликуй и пой, победный май!»:	формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.	май	

### Список литературы для педагога

1 Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-4 классов

В. И Лях

2 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5 Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

### Список литературы для учащихся

1. Н.А. Фёдорова физическая культура. Подвижные игры 1-4 классы.
2. В.И. Лях учебник Физическая культура 1-4 классы.
3. «Баскетбол для молодых игроков.»

1. Каргина, З.А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. –URL:<https://pandia.ru/text/77/456/934.php>(дата обращения: 27.05.2021 г.)

2. Программа воспитания: что это такое, зачем нужна и как разработать [Электронный ресурс]. –URL:<https://eduregion.ru/k-zhurnal/programma-vospitaniya-chto-eto-takoe/>(дата обращения: 27.05.2021 г.)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сепская основная общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

№ 0 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ Сепской ООШ

\_\_\_\_\_ Дмитринова Т.В.

Приказ № 00 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка»**

Физкультурно - спортивной направленности

возраст: 1-4 класс

срок реализации: 1 год

Составитель: Васильева О.В.

педагог дополнительного образования  
МБОУ Сепской ООШ

Сеп, 2024

