

Департамент образования города Заречный Пензенской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята  
Педагогическим советом  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
протокол № 4 от 19.05.22 г.

Утверждаю  
Директор  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
И.В. Строителев  
приказ от 19.05.22 г. № 9



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка» (стартовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 5-9 лет  
**Срок реализации:** 2 года (504 часа)

**Разработчики:** Палаткин Александр Юрьевич,  
Коженков Роман Максимович,  
педагоги дополнительного образования

г. Заречный,  
2022

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»**

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Палаткин Александр Юрьевич, Коженков Роман Максимович, педагоги дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
<b>Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)</b>	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
<b>Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Образовательная направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень освоения</b>	стартовый
<b>Срок реализации программы</b>	2 года
<b>Возраст учащихся</b>	5-9 лет
<b>Форма организации образовательного процесса</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Цель программы</b>	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и развитие интереса к систематическим занятиям физической культурой, создание условий для выявления и развития потенциала обучающихся, а также организация их свободного времени.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- освоение основных двигательных умений и навыков;</li> <li>- обучить творческой, игровой и соревновательной деятельности, умению самовыражаться.</li> </ul> <p><b>Развивающие (оздоровительные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие интереса к регулярным занятиям спортом;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу);</li> <li>- развитие волевых и мотивационных качеств, обучающихся.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях учреждения;</li> <li>- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;</li> <li>- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России.</li> </ul>
<b>Разделы программы</b>	История физической культуры; Азбука здоровья. Основы ЗОЖ; Как устроен человек; Гигиена – залог здоровья; Учись быть смелым и отважным; Моя малая Родина (Моя семья,

	<p>Заречный-Родина моя, Центр «Юность» - дом, где я учусь); Я - Гражданин и Патриот России (Государственные символы России, Профессия Родину защищать, Праздник защитников Родины); Хочу быть сильным и здоровым (Базовая физическая подготовка, Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, Разминка и «заминка», Упражнения для развития выносливости, Упражнения для развития силовых способностей, Упражнения для развития скоростных способностей); Восстанавливаю силы; Зачетные требования и контрольные мероприятия.</p>
<p><b>Планируемые результаты освоения программы</b></p>	<p><b>Стартовый уровень образовательной программы «Общая физическая подготовка» 1 обучения.</b>  Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила внутреннего распорядка и технику безопасности поведения на занятиях.</li> <li>- Историю возникновения и развития физической культуры в современном обществе.</li> <li>- Историю и традиции центра «Юность», героев-воспитанников центра «Юность», погибших при исполнении воинского долга.</li> <li>- Иметь представление о закаливании и методах профилактики заболеваний, улучшения показателей.</li> <li>- Иметь представление о физической культуре, гигиене и санитарии.</li> <li>- Иметь представление о ЗОЖ.</li> <li>- Влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления.</li> <li>- Особенности нормального функционирования организма.</li> <li>- зачем нужны физические упражнения, их виды;</li> <li>- основную информацию о государственных символах России;</li> <li>- общие сведения о пищеварении и правильном питании;</li> <li>- основную информацию об истории города Заречного;</li> <li>- как можно преодолеть свой страх.</li> </ul> <p>Обучающийся должен уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила личной гигиены;</li> <li>- знакомиться, рассказывать о своей семье;</li> <li>- соблюдать правила поведения воспитанников центра «Юность»;</li> <li>- знать порядок и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;</li> <li>- выполнять упражнения ФП с учётом требований безопасности;</li> <li>- участвовать в выполнении творческих работ;</li> <li>- выполнять требования нормативов ФП.</li> <li>- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий.</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.</li> <li>- Комплекс дыхательной гимнастики.</li> <li>- Проводить разминку и основную часть занятия программы, применять основные команды построения учебной группы.</li> <li>- Взаимодействовать с другими членами учебных групп, приспосабливаться к стрессовым ситуациям.</li> </ul> <p><b>Стартовый уровень образовательной программы «Общая физическая подготовка» 2 год обучения.</b>  Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли костей и мышц в организме человека;</li> <li>- основы правил дорожного движения;</li> <li>- традиции центра «Юность»;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- названия 3-4 улиц города Заречного;</li> <li>- Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм.</li> <li>- понимать, что такое отвага;</li> <li>- имена 2-3 героев Великой Отечественной войны;</li> <li>- «секреты» смелости и что значит быть смелым;</li> <li>- памятные места (2-3 объекта) города Заречного;</li> <li>- значение слова «Родина»;</li> <li>- названия 5-6 военных профессий;</li> <li>- кто такие воины-интернационалисты;</li> <li>- тексты и музыку 2-3 песен военных лет;</li> <li>- что такое осанка;</li> <li>- виды корректирующих упражнений.</li> </ul> <p>Обучающийся должен уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила дорожного движения;</li> <li>- рассказать о себе, о своей семье в истории Победы;</li> <li>- участвовать в творческих работах, традиционных делах центра «Юность» совместно с родителями;</li> <li>- участвовать в общественно-полезных акциях для ветеранов;</li> <li>- выполнять комбинации упражнений ФП с учётом требований безопасности;</li> <li>- выполнять требования нормативов ФП;</li> <li>- соблюдать принципы правильного питания;</li> <li>- рассказать о родственниках- участниках Великой Отечественной войны;</li> <li>- выполнять вспомогательно-корректирующие упражнения в соответствии с требованиями безопасности;</li> <li>- активно участвовать в подвижных играх.</li> </ul>
<p><b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);</li> <li>- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");</li> <li>- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844</li> </ul>

	<p>«О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);</li> <li>- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);</li> <li>- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li> <li>- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);</li> <li>- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.</li> <li>- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».</li> </ul>
<b>Год написания программы</b>	2021 г.
<b>Дата редакции программы</b>	Апрель-май 2022 г.
<b>Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО</b>	

**Заключение о проведении внутренней экспертизы**

Эксперт: Фоминых Екатерина Сергеевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в новом 2022-2023 учебном году

Дата проведения экспертизы 01.04.2022 г.

Подпись: 

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	11
1.3	Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы.....	12
1.4	Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.....	16
2.	Учебный план и содержание программы.....	18
2.1	Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения.....	19
2.2	Содержание программы 1 года обучения.....	20
2.3	Содержание программы 2 года обучения.....	26
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	33
3.1	Методическое обеспечение программы.....	33
3.2	Условия реализации программы.....	37
3.3	Информационное обеспечение .....	39
	Приложение №1.....	42
	Приложение №2.....	45
	Приложение №3.....	48
	Приложение №4.....	55

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» отражает современное понимание процесса физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

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

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 № 196);

- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и



обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобробразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);

- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.

- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

**Актуальность программы** состоит в том, что в наше время у большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста имеется дефицит двигательной активности и возникает потребность в дополнительной нагрузке для развития базовых двигательных качеств: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Так возникает необходимость поиска путей физического развития детей, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Детям дошкольного и младшего школьного возраста необходимо ежедневно двигаться 2-3 часа. Но не всегда родителям удается выделить достаточно времени на прогулки или подвижные игры, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении ребенка. Он становится капризным и нервно возбудимым. Данная программа поможет восполнить физическую нагрузку и направить энергию ребенка в нужное русло.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных, личностных качеств обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия в овладении физической подготовки, создание предпосылок для достижения в будущем высоких спортивных результатов в разных видах спорта.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста от 5 до 9 лет.

#### **Краткая характеристика психофизических особенностей, обучающихся в возрасте 5-9 лет.**

У детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их

роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

В возрасте 5-10 лет дети располагают значительными резервами развития. Под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 10 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание, дети не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Для детей 5-10 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. Образовательный процесс на начальном этапе носит преимущественно познавательный и игровой характер.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, обучающиеся усваивают правила поведения в спортивном зале и учебных помещениях. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность. В-третьих, по мере общего развития обучающихся налаживаются долговременные связи педагог-обучающийся. Постепенно происходит адаптация к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и

более старшими. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте и высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящем из специалистов образовательного учреждения и членов семьи обучающегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

### **Объем и срок освоения программы.**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, для учащихся от 5 до 9 лет.

Объем программы - годовая нагрузка (144/252 часа 36/42 недель (ли) в год), режим организации занятий (4/6 часа(ов) в неделю) может корректироваться, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и потребностей учащихся, запросов родителей, а также в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – стартового. В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа, направленные на овладение основами общефизической подготовки, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации.

Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Акцент сделан преимущественно на общую физическую подготовку и освоение базовых упражнений.

Программа предусматривает погружение в следующие предметные области, связанные со школьными учебными дисциплинами: физическая культура (ОФП), семейное воспитание, краеведение, отечественная история.

### **Формы организации обучения и режим занятий.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к обучающимся, на основе их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Средняя наполняемость групп 10-20 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии учащегося из учреждения и др. При реализации программы предусмотрена возможность зачисления обучающихся в текущем учебном году, при соблюдении условий сдачи

контрольных тестов развития физических качеств и отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям. Группы смешанные.

### **Режим занятий.**

Недельный объем занятий составляет 6 академических часа – 6 часов очно, очно-заочно с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы, возраст детей	Год обучения	Оптимальный количественный состав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
стартовый 5-7 лет	1	10-20	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
стартовый 6-9 лет	2	10-20	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа

### **Форма реализации образовательного процесса — очная.**

Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

В случаи сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случаи болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи (Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн тренировки;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, в группах интернет платформ - Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования.

Во-первых, **новизна программы** «Общая физическая подготовка» обусловлена комплексной формой организации содержания: возможностью организации оптимальной дозированной двигательной нагрузки, направленной на сохранение физического здоровья и совершенствование двигательных качеств в логичном сочетании с игровыми занятиями детей.

Во-вторых, содержание и методическая составляющая данной программы разработаны в соответствии с положениями системно-деятельностного подхода, интегрирующего достижения педагогической науки и практики, в том числе компетентностной, основанной на формировании комплекса универсальных учебных действий у обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, и когнитивной парадигм образования. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные.

**Педагогическая целесообразность.** Программа призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой, для предупреждения развития нарушений осанки, заболеваний сердечно - сосудистой системы и избыточного веса.

Программа построена на основополагающих принципах:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса (физической, теоретической, психологической подготовке, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям последнего года обучения (итогах обучения), чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных качеств и психофизиологического развития обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузки, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Специфические (спортивные) принципы: единство общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка создает «базу», на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что программный материал направлен не только на развитие физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста, но и на формирование начальных представлений о физической подготовке, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни, желание укреплять и сохранять свое здоровье. Реализация некоторых направлений программы осуществляется посредством сетевого взаимодействия с Пензенской региональной общественной Организацией по развитию военно-патриотического движения «Воинское братство» на базе МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность».

Программа предусматривает дифференцированный подход к организации обучения с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся. Предполагаемые программой нагрузки варьируются в зависимости от возрастных и физических способностей обучающихся.

Отличительной особенностью программы является возможность применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение, а также для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Программа «Общая физическая подготовка» решает задачу комплексного физического и духовно-нравственного воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе: активного использования регионального компонента; эффективного использования имеющейся материальной базы МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и развитие интереса к систематическим занятиям физической культурой, создание условий для выявления и развития потенциала обучающихся, а также организация их свободного времени.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- формировать установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- обучить творческой, игровой и соревновательной деятельности, умению самовыражаться.

#### **Развивающие (оздоровительные):**

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом;
- сохранение и укрепление здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу);
- развитие волевых и мотивационных качеств, обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к



товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях учреждения;

- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;

- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России.

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

Содержание образовательных результатов программы соответствует социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств обучающихся, ключевых образовательных и специальных компетенций. Ключевые компетенции:

- компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

- ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);

- общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);

- учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);

- информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники); - коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими,

навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);

- социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);

**Предметные результаты освоения программы (специальные компетенции).**

**Стартовый уровень образовательной программы «Общая физическая подготовка» 1 обучения.**

**Обучающийся должен знать:**

- Правила внутреннего распорядка и технику безопасности поведения на занятиях.

- Историю возникновения и развития физической культуры в современном обществе.

- Историю и традиции центра «Юность», героев- воспитанников центра «Юность», погибших при исполнении воинского долга.

- Иметь представление о закаливании и методах профилактики заболеваний, улучшения показателей.

- Иметь представление о физической культуре, гигиене и санитарии.

- Иметь представление о ЗОЖ.

- Влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления.

- Особенности нормального функционирования организма.

- зачем нужны физические упражнения, их виды;

- основную информацию о государственных символах России;

- общие сведения о пищеварении и правильном питании;

- основную информацию об истории города Заречного;

- как можно преодолеть свой страх.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- соблюдать правила личной гигиены;

- знакомиться, рассказывать о своей семье;

- соблюдать правила поведения воспитанников центра «Юность»;

- знать порядок и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;

- выполнять упражнения ФП с учётом требований безопасности;

- участвовать в выполнении творческих работ;
- выполнять требования нормативов ФП.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.
- Комплекс дыхательной гимнастики.
- Проводить разминку и основную часть занятия программы, применять основные команды построения учебной группы.
- Взаимодействовать с другими членами учебных групп, приспосабливаться к стрессовым ситуациям.

**Стартовый уровень образовательной программы «Общая физическая подготовка» 2 год обучения.**

**Обучающийся должен знать:**

- о роли костей и мышц в организме человека;
- основы правил дорожного движения;
- традиции центра «Юность»;
- названия 3-4 улиц города Заречного;
- Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм.
- понимать, что такое отвага;
- имена 2-3 героев Великой Отечественной войны;
- «секреты» смелости и что значит быть смелым;
- памятные места (2-3 объекта) города Заречного;
- значение слова «Родина»;
- названия 5-6 военных профессий;
- кто такие воины-интернационалисты;
- тексты и музыку 2-3 песен военных лет;
- что такое осанка;
- виды корригирующих упражнений.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- соблюдать правила дорожного движения;
- рассказать о себе, о своей семье в истории Победы;
- участвовать в творческих работах, традиционных делах центра «Юность» совместно с родителями;
- участвовать в общественно-полезных акциях для ветеранов;

- выполнять комбинации упражнений ФП с учётом требований безопасности;
- выполнять требования нормативов ФП;
- соблюдать принципы правильного питания;
- рассказать о родственниках- участниках Великой Отечественной войны;
- выполнять вспомогательно-корректирующие упражнения в соответствии с требованиями безопасности;
- активно участвовать в подвижных играх.

**Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.**

Уровень (год) обучения	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Стартовый (1 год обучения)	умение ставить цель и планировать деятельность; осознание труда как ценности, необходимости трудиться для достижения цели.	умение сравнения, подведение под понятие; умение работать по образцу; умение выполнять работу по плану.	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение выражать собственное мнение и позицию.
Стартовый (2 год обучения)	умения применять волевое действие при выполнении задач; сформировано понятие ценности здоровья, потребность в сохранении здоровья; умение соблюдать правила дорожного движения, безопасного поведения в обществе; осознание ценности добра.	потребность в активном и познавательном досуге, в том числе со своей семьёй; умение использовать знаково-символические системы на примере спортивной деятельности; умение с помощью взрослых выполнять поисковые и творческие задания.	навык открытого, доброжелательного общения и сотрудничества; наличие потребности в позитивном общении.

**Личностные результаты и компетенции.**

Уровень (год) обучения	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия

Стартовый (1 год обучения)	умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности; осознание вклада своей семьи в историю России; осознание ценности природы	умение соблюдать нормы поведения в обществе (музее, библиотеке, в кино, на занятиях, при участии в мероприятиях и др.); формирование потребности совершения добрых дел, участия в общественно- полезных акциях	умение устанавливать коммуникативное взаимодействие (при выполнении упражнений, поисковых заданий)
Стартовый (2 год обучения)	умение отказываться от «вредной еды»; навык соблюдения режима дня; осознание себя жителем города Заречного; членом гражданского общества; осознание необходимости заботы о слабых и нуждающихся	понятие о законе, правилах поведения в обществе; умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, правовых норм и этических ценностей; умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	умение включаться в различное ролевое поведение; умение уважать, признавать другое мнение

### **Перспектива обучения по программе.**

После окончания обучения по программе возможно продолжение занятий в группах спортивной подготовки по видам деятельности (тхэквондо, спортивная скакалка, армейский рукопашный бой, атлетическое двоеборье), в объединениях социально-гуманитарной направленности (музейная практика, общественно-полезная деятельность).

Главный предполагаемый результат-перспектива: формирование ценности здоровья духовно-нравственных ориентиров, потребности в регулярных занятиях физической культурой, активного и позитивного участия в общественно-полезной жизни окружающего общества (в коллективе центра, в школе, дома и т.д.).

#### **1.4 Формы аттестации и контроля.**

Формами подведения итогов реализации программы являются: выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, выполнение творческих и поисковых заданий, тематические контрольные занятия: праздники, выставки, общественно-полезные акции, выполняются тесты развития физических качеств. Сдаются контрольные упражнения (нормативы) по ОФП и СФП в течение обучения.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь, январь). Цель: оценка уровня физического развития, обучающегося и корректировка.

3. Итоговый контроль (апрель, май) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки обучающихся.

**Способами определения результативности** реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков которое проводится в виде контрольных упражнений. Тесты и оценочные материалы представлены в приложении №1. Под **оценочными материалами** подразумеваются диагностические нормативы для обучающихся с целью контроля развития физических качеств.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а обучающимся и родителям - увидеть свои достижения.

## **2. Учебный план и содержание программы.**

Содержательная составляющая программы каждого года включает десять базовых разделов, которые повторяются на протяжении всех лет обучения. Они усложняются, расширяются, детализируются и систематизируются. Такое построение содержательного блока программы вытекает из основного требования к организации образовательного процесса с дошкольниками и младшими школьниками: сделать занятия максимально эффективными для того, чтобы на каждом возрастном этапе обеспечить ребёнку максимально доступный ему объём знаний и стимулировать поступательное физическое и интеллектуальное развитие.

В построении содержательного блока программы прослеживается условное разделение учебного материала на теоретический и практический этапы занятий. Практический учебный материал дается в занимательной форме в процессе игры. Наряду с заданиями, которые обучающиеся могут выполнять самостоятельно, им предлагаются и такие, которые требуют догадки, смекалки, наблюдательности и фантазии. Кроме того, обучающимся предоставляется возможность изменять правила игры, придумывать новую ситуацию. Приобретенные таким образом знания, а главное – систематическое совершенствование их качества и развитие мышления - обеспечивают общее.

Программой предусмотрено постепенное увеличение физической подготовки.

На каждом занятии особое внимание уделяется правильному распределению физической нагрузки. Количество и темп выполнения упражнений регулируется в соответствии с начальными физическими данными обучающихся. Соблюдение последовательности обучения (использование продуктивной технологии), обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки, - одна из важнейших составляющих организации учебного процесса.

## 2.1 Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения.

№	Название раздела/тема	Количество часов стартового уровня						Формы аттестации/ контроля	
		1 год обучения			2 год обучения				
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего		
1.	<b>История физической культуры</b>	5	-	<b>5</b>	4	-	<b>4</b>	опрос, дистанционное тестирование	
2.	<b>Азбука здоровья. Основы ЗОЖ</b>	6	-	<b>6</b>	5	-	<b>5</b>	Викторина, опрос, анализ, тестирование	
3.	<b>Как устроен человек</b>	6	-	<b>6</b>	5	-	<b>5</b>	Игра, тест	
4.	<b>Гигиена – залог здоровья</b>	5	2	<b>7</b>	4	-	<b>4</b>	игровые задания, опрос, тестирование, викторина	
5.	<b>Учусь быть смелым и отважным</b>	3	-	<b>3</b>	2	-	<b>2</b>	подвижные игры	
6.	<b>Моя малая Родина</b>	6	18	<b>24</b>	6	18	<b>24</b>	Анализ, игровой опрос, викторина	
	6.1	Моя семья	2	6	8	2	6		8
	6.2	Заречный-Родина моя	2	6	8	2	6		8
	6.3	Центр «Юность» - дом, где я учусь	2	6	8	2	6		8
7.	<b>Я - Гражданин и Патриот России</b>	6	18	<b>24</b>	6	18	<b>24</b>	Анализ, опрос	
	7.1	Государственные символы России	3	9	12	-	-		-
	7.2	Профессия Родину защищать	-	-	-	3	9		12
	7.3	Праздник защитников Родины	3	9	12	3	9		12
8.	<b>Хочу быть сильным и здоровым.</b>	31	114	<b>145</b>	23	128	<b>151</b>	Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей	
8.1	Базовая физическая подготовка	8	42	50	6	42	48		
8.2	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости	5	18	23	4	20	24		
8.3	Разминка и «заминка»	5	10	15	3	12	15		
8.4	Упражнения для развития выносливости	4	14	18	2	18	20		
8.5	Упражнения для развития силовых способностей	5	15	20	4	18	22		
8.6	Упражнения для развития скоростных способностей	4	15	19	4	18	22		
9.	<b>Восстанавливаю силы</b>	6	22	<b>28</b>	4	25	<b>29</b>	анализ выполнения, опрос.	
10.	<b>Зачетные требования и контрольные мероприятия</b>	-	4	<b>4</b>	-	4	<b>4</b>	анализ выполнения, зачет.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>74</b>	<b>178</b>	<b>252</b>	<b>59</b>	<b>193</b>	<b>252</b>		



--	--	--	--	--	--	--	--

## **2.2 Содержание программы 1 года обучения.**

### **1. История физической культуры.**

Теория: Введение в программу, знакомство с обучающимися. Права и обязанности обучающегося, инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях, ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса.

История возникновения и развития физической культуры в современном обществе. Физическая культура – средство всестороннего развития личности.

Контроль: опрос, дистанционное тестирование.

Формы организации: занятие-инструктаж, лекция, видео презентация, индивидуальная консультация, занятие-путешествие, занятие-игра, занятие - беседа, занятие-просмотр.

### **2. Азбука здоровья. Основы ЗОЖ.**

Теория: Основы здорового образа жизни. Преимущество и необходимость ведения здорового образа жизни. Упражнения, развивающие силовые способности, компоненты здорового образа жизни людей всех возрастов.

Форма контроля: Викторина, опрос «Все о здоровье», анализ, тестирование.

Форма организации занятий: занятие-беседа, занятие – обследование, индивидуальные консультации.

### **3. Как устроен человек.**

Теория: Знакомься - твоё тело. Части тела. Как угадать настроение? Вкус и обоняние. Для чего человеку есть и пить? Как организм «варит» пищу (пищеварение). Что такое режим питания?

Контроль: игровое упражнение «Части тела», разгадывание загадок, игра «Мойдодыр», тест, игра «Вредно или полезно».

Формы организации занятий: занятие-видео демонстрация, занятие-чтение и обсуждение книги, занятие-беседа с элементами игровой деятельности, занятие - сюжетно-ролевая игра, занятие-презентация

### **4. Гигиена-залог здоровья.**

Теория: Гигиена - как основа здорового образа жизни. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Почему вода-помощница? Понятие водного баланса в организме человека.

Практика: «Моем руки правильно».

Контроль: игровые задания, опрос, тестирование, викторина «ЗОЖ».

Формы организации занятий: занятие-беседа с элементами игровой деятельности, занятие - игра.

### **5. Учись быть смелым и отважным.**

Теория: Как мозг человека отвечает на опасность. Осторожность или страх? Лучшее лекарство от страха. Как преодолеть свой страх.

Контроль: подвижные игры на развитие внимания, ориентации в пространстве, способствующие проявлению разумной смелости «Гуси-лебеди», «Совушка-сова».

Форма организации занятия: занятие-игра.

## **6. Моя малая Родина.**

### **6.1 Моя семья.**

Теория: Моя семья. Мои друзья и знакомые. Семья – поддержка и опора. Праздники и традиции моей семьи.

Практика: Творческая работа «Вот какой я!», подготовка портфолио-презентации, участие в фотоконкурсе, творческая игра-задание «Орден моего дома», «Герб моей семьи».

Контроль: Анализ выполнения заданий и активности учащихся.

Формы организации занятий: занятие с элементами творческой деятельности, занятие-презентация, занятие-игра, занятие-беседа, занятие-рассказ.

### **6.2 Заречный – Родина моя.**

Теория: Что значит слово Родина. Моя Родина – Россия. Родной край. Я живу в городе Заречном Пензенской области. История возникновения и развития города Заречного. День рождения города Заречного (День города в мае).

Практика: Изучение литературы, просмотр видео материалов, участие в мероприятиях в рамках Дня города. Подготовка рисунков и поделок на тему «Мой город Заречный», организация выставки. Участие в общественно-полезных акциях, дидактические игры «Города России».

Контроль: Игровые задания «Род – Родина – Россия», анализ выставочной, творческой, общественно-полезной деятельности, игровой опрос «Знатоки».

Формы организации занятий: занятие-презентация, занятие-видео демонстрация, занятие-экскурсия, посещение тематических мероприятий учреждения и города, занятие-выставка.

### **6.3 Центр «Юность» - дом, где я учусь»**

Теория: Традиции центра «Юность»: «Дни памяти», «Дни Воинской славы России», конкурс «Лучшая восьмёрка»; традиционные дела (эстафета «Буду в армии служить!», турнир «Чтобы помнили...», посвященный памяти воспитанников центра «Юность», погибших при исполнении воинского долга, праздник посвящения в юные патриоты).

Практика: Посещение традиционных мероприятий центра «Юность»; Экскурсия в музей ВДВ.

Контроль: Соблюдение правил поведения и обязанностей, обучающихся центра «Юность», бережного отношения к имуществу. Викторины «Из истории центра «Юность».

Формы организации занятий: занятие-презентация, занятие-экскурсия, занятие-посещение соревнований, традиционных мероприятий.

## **7. Я – Гражданин и Патриот России.**

### **7.1 Государственные символы России**

Теория: Флаг России: белый цвет – берёзка, синий – неба цвет, красная полоска – солнечный рассвет. У России величавой на гербе орёл двуглавый, чтоб на запад и восток он смотреть бы сразу мог. Сильный, мудрый он и гордый. Он - России дух свободный. Гимн России (музыка А.В. Александрова, слова С.В. Михалкова).

Практика: Демонстрация и обсуждение содержания и значения государственных символов России. Прослушивание и разучивание гимна России. Творческая мастерская – изготовление элементов государственных символов России в различных техниках (рисунок, аппликация и другое). Подвижная игра «Белый-синий-красный».

Контроль: загадки о символах Росси; игровой творческий опрос «Российский флаг и герб».

Формы организации занятий: занятие-видео демонстрация с элементами игровой деятельности, музыкальное занятие, творческое занятие, занятие-выставка.

### **7.2 Праздник защитников Родины**

Теория: День Защитников Отечества – 23 февраля. Кто такой защитник? Зачем защищать Отечество? Кто такой герой. Героизм - отвага,

решительность, умение пожертвовать собой ради других. Герои и защитники Родины периода Великой Отечественной войны. Два парада Победы.

Практика: Подготовка и участие в традиционной эстафете «Буду в армии служить!», изготовление подарков, разучивание стихов к Дню защитников Отечества. Участие в акции-поздравлении родственников и знакомых с праздником.

Контроль: анализ участия учащих в предложенной деятельности.

Формы организации занятий: музейное занятие, занятие-беседа с элементами игры, занятие-творческая мастерская, занятие-эстафета, занятие-праздник, занятие-беседа с элементами чтения книг, занятие-презентация, занятие-экскурсия, занятие-рассуждение. занятие-экскурсия в центре «Юность», занятие-акция памяти.

## **8. Хочу быть сильным и здоровым.**

### **8.1 Базовая физическая подготовка.**

Теория: Зачем нужны физические упражнения. Утренняя зарядка. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Почему нужны разные упражнения. Упражнения для шеи, плечевого пояса, рук, ног, туловища. Правила выполнения упражнений. Мышечные ощущения. Понятие «артомб». Как устоять и не упасть! Комбинации упражнений для рук, плечевого пояса. Зачем нужны физкультминутки. Техника безопасности при выполнении упражнений, правила использования оборудования и инвентаря.

Практика: Изучение и выполнение базовых физических упражнений в рамках грамотно построенных тренировочных занятий. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры- «Богатыри», «Взятие крепости», «Царь и воевода», «Гусары», «Бравый наездник», «Полёт на ядре», «Меткий стрелок», «Спасение матросов», «Свистать всех наверх!». Проведение физкультминутки с игровым сюжетом.

Контроль: оценка правильности и безопасности выполнения упражнений ОФП, участия в тренировочной и игровой деятельности.

Формы организации занятий: тренировочные занятия, игровые занятия, занятия – инструктаж, занятия – беседа.

### **8.2 Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.**

Теория: Понятие гибкости. Средства развития гибкости.

Практика: Изучение и выполнение физических упражнений для развития гибкости. Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке,

упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Ритмическая гимнастика: Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, беговые упражнения, подскоки.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Подскоки: вперед (с различными движениями рук), скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Кувырок (вперед, назад), стойка на трех точках (мостик), стойка на лопатках (березка).

Контроль: Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей.

Форма организации занятия: подвижные игры, тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие-беседа.

### **8.3 Разминка и «заминка»**

Теория: Сущность и необходимость разминки. Примерный комплекс разминочных упражнений. Основные мышцы и связки, которые следует разминать в первую очередь.

Практика: Изучение и выполнение основных разминочных упражнений.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие – беседа.

### **8.4 Упражнения для развития выносливости.**

Теория: Понятие выносливости. Утомление. Фазы утомления. Основное средство развития выносливости. Методы развития выносливости.

Практика: Изучение и выполнение физических упражнений для развития выносливости. Длительный бег до 10-15 минут, кросс до 1-2 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с

несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль. Оценка уровня физической подготовки.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие – беседа.

### **8.5 Упражнения для развития силовых способностей.**

Теория: Понятие силы. Градиент силы. Средства развития силы. Методы развития силы.

Практика: Изучение и выполнение физических упражнений для развития силы. Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки на время.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие – беседа.

### **8.6 Упражнения для развития скоростных способностей**

Теория: Понятие быстроты. Скоростной барьер. Средства развития быстроты. Методы развития быстроты.

Практика: Изучение и выполнение физических упражнений для развития быстроты. Эстафеты с бегом на короткие дистанции. Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль. Оценка уровня физической подготовки.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие-беседа.

## **9. Восстанавливаю силы.**

Теория: Что такое восстановление? Виды восстановления и закаливающие процедуры. Массаж и самомассаж, как средство восстановления после физических нагрузок. Психологические и медико-биологические средства восстановления.

Практика: Выполнение основных приемов массажа и самомассажа. Выполнение комплекса упражнений на сплочение, тимбилдинг.

Контроль: анализ выполнения, опрос.

Формы организации занятий: занятия-беседа, занятие-тренинг, индивидуальные консультации, оздоровительные процедуры.

### **10. Зачетные требования и контрольные мероприятия.**

Практика: Сдача контрольных нормативов по итогам 1 года обучения по ФП, участия в спортивных мероприятиях, турнирах и эстафетах.

Контроль: анализ выполнения, зачет.

Формы организации: занятие-соревнование, занятие-турнир, эстафеты, зачётные занятия.

## **2.3 Содержание программы 2 года обучения.**

### **1. История физической культуры.**

Теория: Физическая культура в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Контроль: опрос, дистанционное тестирование.

Формы организации: занятие-инструктаж, лекция, видео презентация, индивидуальная консультация, занятие-путешествие, занятие-игра, занятие - беседа, занятие-просмотр.

### **2. Азбука здоровья. Основы ЗОЖ.**

Теория: Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Укрепление здоровья и работоспособности. Самоконтроль.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Форма контроля: Викторина, опрос «Все о здоровье», анализ, тестирование.

Форма организации занятий: занятие-беседа, занятие – обследование, индивидуальные консультации.

### **3. Как устроен человек.**

Теория: Зачем человеку кости? Что делают мышцы? Как человек стоит на ногах. Зачем человеку двигаться. Заряд для организма человека - зарядка.

Правила дорожного движения нужны нам, без сомнения. Безопасный путь домой.

Контроль: игра-исследование «Кощей Бессмертный», выполнение комплекса утренней зарядки, игра «Светофор», игровой опрос, тестирование.

Формы организации занятий: занятие-беседа с элементами игровой деятельности, занятие-игра, занятие – презентация.

#### **4. Гигиена-залог здоровья.**

Теория: Личная гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вредные привычки и как с ними бороться. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) во время физических упражнений.

Контроль: игровые задания, опрос, тестирование.

Формы организации занятий: занятие-беседа с элементами игровой деятельности, занятие – игра, занятия – презентация, занятия – видео просмотр.

#### **5. Учись быть смелым и отважным.**

Теория. Смелые люди разных профессий. С.В. Михалков «Дядя Стёпа». Секреты смелости. Быть смелым – значит защищать слабых. А.Н. Толстой «Котёнок».

Контроль: подвижные игры на развитие внимания, координации, способствующие проявлению разумной смелости «Мышеловка», «Пожар», «Кот и мыши», «Стенка на стенку».

Форма организации занятия: занятие- чтение и обсуждение книги с элементами игровой деятельности.

#### **6. Моя малая Родина.**

##### **6.1 Моя семья.**

Теория: История моей семьи в истории Победы. Мои прабабушки – прадедушки участники Великой Отечественной войны, ветераны труда, труженики тыла.

Практика: Фотовыставка «Они видели победу», выполнение творческих поисковых заданий «Победа прадеда».

Контроль: Анализ выполнения творческих заданий активности учащихся.

Форма организации занятий: занятие-выставка, занятие-презентация, литературное занятие, занятие с элементами творческой, поисковой деятельности.



## **6.2 Заречный – Родина моя.**

Теория: Улицы города Заречного. Памятники культуры города Заречного. Обелиск Победы, памятник пропуску, цветомузыкальный фонтан у Дворца культуры «Современник».

Практика: Экскурсия (видео экскурсия) по памятным местам и улицам города Заречного, изучение истории, подготовка сообщений совместно с родителями. Выполнение поисковых, творческих заданий по истории названий улиц (Например, Спортивная, Ленина, Моховая).

Контроль. Игровой опрос о памятных местах города Заречного. Викторина «Знаешь ли ты свой город», игровой опрос «Малая Родина», творческое задание – придумать название новым улицам.

Формы организации занятий: занятие-экскурсия, занятие-презентация, занятие с элементами игровой деятельности, занятие-беседа с элементами рассуждения, занятие с элементами творческой деятельности, поисковой работы.

## **6.3 Центр «Юность» - дом, где я учусь»**

Теория: Традиции «Дней памяти»; общественно-полезные акции «Посади дерево», «Чистота». Конкурс плакатов, эскизов оформления территории центра «Юность».

Практика: Участие в общественно-полезных акциях «Посади дерево», «Чистота». Оформление плакатов.

Контроль. Анализ активности и участия в традиционных мероприятиях и общественно – полезных акциях, кроссворд «Юные о «Юности».

Форма организации занятий: Занятие с элементами игровой деятельности, занятие-акция, занятие-беседа.

## **7. Я – Гражданин и Патриот России.**

### **7.1 Профессия Родину защищать.**

Теория: Военные профессии: лётчик, танкист, моряк, пограничник, артиллерист, сапёр, связной, десантник, военный врач. Какими качествами должны обладать люди военных профессий. Военное искусство. День воздушно-десантных войск – 2 августа. Что такое воинский долг? Воины-интернационалисты.

Практика: Просмотр и обсуждение презентации «Военные профессии» на стихи Натальи Ивановой. Беседа о родственниках – представителях военных профессий. Участие совместно с родителями в митингах, мероприятиях в Дни памяти воспитанников центра «Юность», погибших

при исполнении воинского долга. Подвижная игра «Моряки- пехотинцы-лётчики».

Контроль: анализ участия учащихся в предложенной деятельности, игровой опрос «Кто хозяин военной техники?».

Формы организации занятий: занятие-беседа с элементами игры, занятие-беседа с элементами чтения книг, занятие-презентация, занятие-экскурсия, занятие-рассуждение. занятие-экскурсия в центре «Юность».

## **7.2 Праздник защитников Родины**

Теория: День Победы – 9 мая – праздник Победы в Великой Отечественной войне. Почему праздник со слезами на глазах? Салют Победы.

Практика: Акция «Подвиг не уйдет в запас! Герои! Помним мы о вас!».

Участие в праздничных мероприятиях центра «Юность» и города, посвящённых Дню Победы.

Контроль: анализ участия учащихся в предложенной деятельности, викторина «Герои и подвиги».

Формы организации занятий: музейное занятие, занятие-беседа с элементами игры, занятие-творческая мастерская, занятие-эстафета, занятие-праздник, занятие-беседа с элементами чтения книг, занятие-презентация, занятие-экскурсия, занятие-рассуждение. занятие-экскурсия в центре «Юность», занятие-акция памяти.

## **8. Хочу быть сильным и здоровым.**

### **8.1 Базовая физическая подготовка.**

Теория: Как поддержать свое тело. Что такое осанка. Упражнения для поддержания, коррекции и профилактики нарушений осанки. Техника безопасности при выполнении упражнений, правила использования оборудования и инвентаря.

Практика: Выполнение общефизических упражнений в рамках грамотно построенных тренировочных занятий:

1. Развитие двигательной активности: ходьба, бег, прыжки.
2. Развитие спортивных умений и навыков: бросание, ловля, метание, лазание, ползание, подлазание, упражнения на увеличение амплитуды движения (махи, перегибы), упражнения на развитие координации и равновесия, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие ловкости.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу для исправления некоторых недостатков осанки (лордоз, кифоз, О-образные

ноги, Х-образные ноги, плоскостопие): «Складка», «Кошка-собака», «Змея», «Лодочка», «Кольцо», «Циркуль», «Уголок», «Кораблик», «Лебедь», «Солдатик», «Карандашик».

5. Подвижные игры: «Богатыри», «Взятие крепости», «Царь и воевода», «Гусары», «Бравый наездник», «Полёт на ядре», «Меткий стрелок», «Спасение матросов», «Свистать всех наверх!» и другие.

Контроль: оценка правильности и безопасности выполнения упражнений ОФП, участия в игровой деятельности.

Формы организации занятий: тренировочные, игровые занятия, занятия – инструктаж.

### **8.2 Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.**

Теория: Почему гимнастические упражнения, являются эффективнейшим компонентом здорового образа жизни людей всех возрастов? Основные развивающие упражнения в движении и правильность их выполнения. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие.

Практика: Выполнение упражнений - прыжки через скакалку; упражнения в висах, упорах; прохождение полоса препятствий; опорный прыжок, упражнения на развитие гибкости. Кувырок (вперед, назад), стойка на трех точках (мостик), стойка на лопатках (березка).

Контроль: подвижные игры на развитие гибкости, анализ правильности выполнения.

Форма организации занятия: подвижные игры, эстафета, тренировочное – занятие, занятия – инструктаж, занятия – беседа.

### **8.3 Разминка и «заминка».**

Теория: Сущность заключительной части тренировки. Примерный комплекс заключительных упражнений. Общие расслабляющие упражнения.

Практика: Изучение и выполнение заключительных упражнений.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие – беседа.

### **8.4 Упражнения для развития выносливости.**

Практика: Изучение и выполнение физических упражнений для развития выносливости. Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие – беседа.

### **8.5 Упражнения для развития силовых способностей.**

Теория: Понятие силы. Градиент силы. Средства развития силы. Методы развития силы.

Практика: Изучение и выполнение физических упражнений для развития силы. Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки на время.

Контроль: Наблюдение, текущий контроль, анализ контрольных показателей.

Форма организации занятия: тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие – беседа.

### **8.6 Упражнения для развития скоростных способностей**

Теория: Правильность выполнения упражнений на развитие скоростных качеств. Что такое эстафета? Строевые и беговые упражнения.

Практика: Научить правильному выполнению упражнений и верно подбирать ритм дыхания при беге.

Контроль: подвижные игры на развитие скоростных качеств.

Форма организации занятия: подвижные игры, эстафета, тренировочное – занятие, индивидуальные консультации, занятие-беседа.

## **9. Восстанавливаю силы.**

Теория: Понятие режима дня, как своеобразной культуры. Отдых и самовосстановление.

Практика: Целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и режима отдыха, соблюдение режима питания. Дыхательная гимнастика, как средство восстановления и повышения физической работоспособности.

Контроль: анализ техники выполнения, диагностика самовосстановления.

Формы организации: занятия-беседа, оздоровительные процедуры, индивидуальные консультации.

#### **10. Зачетные требования и контрольные мероприятия.**

Практика: Сдача контрольных нормативов по итогам 2 года обучения по ФП, участия в спортивных мероприятиях, турнирах и эстафетах.

Контроль: анализ выполнения, зачет.

Формы организации: занятие-соревнование, занятие-турнир, эстафеты, зачётные занятия.

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и уровня сложности).

<b>Позиции</b>	<b>Заполнить с учётом срока реализации ДООП</b>
	2 года обучения
<b>Количество учебных недель.</b>	42
<b>Даты начала и окончания учебного года.</b>	с 01.09.2022 по 30.06.2023
<b>Сроки промежуточного мониторинга</b>	Последняя неделя декабря, первая неделя января
<b>Сроки итогового мониторинга</b>	Последняя неделя мая, первая неделя июня

Календарный учебный график 1 и 2 года обучения представлен в приложении №2.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **3.1 Методическое обеспечение программы.**

Весь процесс учебно- тренировочных занятий должен обеспечивать развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья обучающихся. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия и проведения подвижных игр представлены в Приложении №3.

Развитие основных физических качеств обучающихся осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем обучающегося, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

В построении занятий используются общепринятые методические положения обучения детей:

- преемственность задач, средств и методов;
- возрастные объемы средств ОФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качеств технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа базируется на **принципах:**

- сознательности и активности (необходимость творческого подхода к выполнению тренировок);
- наглядности (активное использование средств наглядности, демонстрация приемов тренером, наглядная их отработка и автоматизация);
- систематичности и последовательности (рациональность и последовательность изучения от простого к сложному)
- доступности и индивидуализации (обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе).

**В реализации программы применяются:**

- групповые практические занятия с максимальным использованием игрового метода;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение недостатков физического развития.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства, обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гимнастику, беговую тренировку, игры на свежем воздухе.

Основными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» являются:

- занятие-беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- занятие-просмотр учебных фильмов и записи соревнований;
- занятие-соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- занятие-инструктаж (например, инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях);
- занятие-тренировка (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- занятие-викторина;
- занятие-объяснение;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- лекция;
- занятие-рассказ;
- видео презентация;
- занятие-марафон;
- занятие-экскурсия;
- занятие-выставка;
- занятие-эстафета;
- занятие-праздник;
- занятие-рассуждение;

- занятие-акция памяти;
- литературное занятие;
- занятие – обследование;
- индивидуальные консультации.

### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. (Приложение №4).

На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Педагог должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить её во время занятий, культурно-массовых мероприятиях.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, успеваемость, условия жизни.



Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать дружный коллектив. Поэтому надо стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях различных мероприятий), участие обучающихся в проводимых мероприятиях учреждения и города.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывает посещаемость, чёткое и организованное проведение учебных занятий.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных особенностей обучающихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но, и чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарём, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, у обучающихся надо развивать любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Патриотическое воспитание в настоящее время рассматривается как одно из наиболее приоритетных направлений работы учреждения. В целях решения задач патриотического воспитания в учреждении проводятся встречи с ветеранами военных действий, экскурсии в музей, созданный в учреждении, участие в ежегодных турнирах «Чтобы помнили...», посвящённых памяти воинов, погибших при исполнении воинского долга, участие в мероприятиях, которые проходят в рамках военно-патриотического месячника.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит педагогу. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всём. Тренер должен уметь интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет педагога.

## **Работа с родителями**

Сроки	Вид деятельности
Сентябрь Май	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на предстоящий учебный год». 2. «Подведение итогов».
В течение года	Дни открытых дверей для родителей.

Сентябрь В течение года	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выборы родительского комитета.</li> <li>2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность».</li> <li>3.Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность».</li> <li>4.Консультации для родителей.</li> <li>5. Привлечение родителей к формированию материально-технической базы объединения.</li> <li>6. Участие родителей с детьми в трудовых десантах, субботниках.</li> </ol>
----------------------------	--

## Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
Август-сентябрь Декабрь-май В течение года Май Сентябрь, январь, май В течение года	<p>Работа над документацией:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Календарно тематические планы на текущий учебный год.</li> <li>2.Отчеты о контрольных срезах знаний.</li> <li>3.Работа по оформлению журналов.</li> <li>4.Самоанализ работы за учебный год</li> <li>5.Отчеты о статистических данных.</li> <li>6. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки.</li> <li>7. Участие в семинарах.</li> <li>8. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.</li> </ol>
По графику В течение года	

### 3.2 Условия реализации программы

#### Материально – техническое обеспечение программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общездоровье» созданы материально-технические условия, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Имеется спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем, соответствующим возрасту обучающихся.

п/п №	Наименование	Кол-во единиц на группу
1.	Физкультурно-спортивный зал	1 шт.
2.	Мат татами	120 шт.
3.	Мат гимнастический	4 шт.
4.	Секундомер	1 шт.

5.	Свисток	1 шт.
6.	Скакалки	20 шт.
7.	Скамья гимнастическая	4 шт.
8.	Палка гимнастическая	5 шт.
9.	Обруч гимнастический	5 шт.
10.	Конусы для обводки тренировочные	10 шт.
11.	Телевизор	1 шт.
12.	Музыкальный центр	1 шт.
13.	Макивара	4 шт.
14.	Гимнастическая стенка (или шведская стенка)	4 шт.
15.	Мяч набивной	20 шт.
16.	Мяч резиновый	10 шт.
17.	Перекладина гимнастическая (турник подвесной)	2 шт.
18.	Эспандер кистевой	20 шт.
19.	Кегли	20 шт.
20.	Тоннель с двумя обручами	2 шт.
21.	Тумба для запрыгиваний/плиометрический бокс	6 шт.
22.	Кирпич пластмассовый	20 шт.
23.	Барьер (легкая атлетика)	20 шт.
24.	Кольца гимнастические (пара)	10 шт.
25.	Мяч теннисный	10 шт.
26.	Мяч футбольный	5 шт.
27.	Эстафетная палочка	10 шт.
28.	Канат подвесной	1 шт.
29.	Канат для перетягивания	1 шт.
30.	Облучатель бактерицидный	1 шт.

### **Кадровые условия реализации программы.**

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

### **3.3 Информационное обеспечение.**

#### **Литература для педагога:**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста». – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВА «ДЕТСТВОПРЕСС», 2013. – 116с.;
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры которые лечат». Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 64 с. (Будь здоров дошкольник!);
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8;
4. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми»: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.;
5. Веракса Н.Е., Комарова Н.Е., Васильева М.А. программа "От рождения до школы";
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2011. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003;
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32;
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984;
9. Государственные символы России. Герб. Флаг. Гимн. – В помощь учителям начальных классов. Материалы проведения уроков,

посвященных государственной символике России / сост. Т.В. Шепелева – Волгоград: Учитель, 2007.;

10. Ермаков А. П. Характеристика полководцев 1812 г. “Родина”, № 1, 1994.;

11. Железнова Е.Р. «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников». – СПб. ООО «ИИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80с.;

12. Железнова Е.Р. «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников». – СПб. ООО «ИИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 80с.;

13. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2013.;

14. Жуков Г. К. Воспоминания и размышления. - М.: Агентство печати Новости, 1995.;

15. Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников и школьников»: планирование, система работы – изд. 3-е, испр. и доп. – Волгоград: учитель. – 2019. – 169 с.;

16. Коновалова Н.Г. «Профилактика нарушения осанки у детей»: занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности – Волгоград: Учитель, 2016 – 90с.;

17. Кулаков В. Ф. На службе Отечеству. - М.: Русь- РКБ 1999.;

18. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.;

19. Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» - СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 96 с.;

20. Николаева Н.И. «Школа мяча»: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. – 96 с., ил.;

21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО Астрель, 2003.;

22. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет»: Комплексы упражнений. - М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.;

23. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.

24. Пьяных Т.В. Хорошая дорога к здоровью. - Пятигорск, 2009;

25. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг»: - 3-е изд., дополнен. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 11 с.2 (Будь здоров!);

26. Сурмина И. О. Самые знаменитые герои России. - М.: Вече. 2002.

27. Токаева Т.Э., Л.Б. Кустова «Технология физического развития детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с. (Будь здоров!);
28. Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 8-9 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с. (Будь здоров!);
29. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС»: учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. 384 с., ил.;
30. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.;
31. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.;
32. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей (Н.В.Полтавцева. Н.А.Гордеева. - М.: Просвещение, 2005.;
33. Школьная энциклопедия «Руссика». История России. XX–XVI вв. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2003.;
34. Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 5-7 лет»: планирование, занятия, игры. – Волгоград: Учитель. – 137с.;
35. [dovosp.ru](http://dovosp.ru)
36. [genialnee.net](http://genialnee.net)
37. [karate.ru](http://karate.ru)
38. [karateworld.ru](http://karateworld.ru)
39. [kigai-karate.de](http://kigai-karate.de)
40. [moi-detsad.ru](http://moi-detsad.ru)
41. [ped-kopilka.ru](http://ped-kopilka.ru)
42. [sakura-sport.com.ua](http://sakura-sport.com.ua)
43. [stranakids.ru](http://stranakids.ru)»[rasskazhite-detiam-o-voine](http://rasskazhite-detiam-o-voine)

#### **Литература для учащихся и родителей:**

- 1Алексеев С. Сто рассказов о войне. - М.: АСТ, 2010.;
- 2Гурьева Н. Детям об истории России. - М.: Паритет, 2013;
- 3Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2004.;
- 4Ишимова А.О. История России в рассказах для детей. – М., 2011.;
- 5Шорыгина Т. Беседы о детях-героях Великой Отечественной войны. –М.: Сфера, 2011.;
- 6Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.;
- 7[malutka63.ru](http://malutka63.ru)
- 8[prostoMama.com](http://prostoMama.com)

Приложение №1

**Тест 1. «Силы и выносливости мышц живота»**

- Поднять туловище из положения лёжа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за голову (сесть-лечь). Выполнить 8-10 раз.
- Поднять ноги на 25 см над полом из положения лёжа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15 с. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног служит натянутый шнур.
- «Ванька-встанька» И.п.: сидя на коврик на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребёнка к полу.
- **Задание:** в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30с. Учитывается результат одного захода.

**Оценка результатов теста «Сила выносливость мышц живота»**

Возраст	Девочки				Мальчики			
	плохо	удовл.	хорошо	отлично	плохо	удовл.	хорошо	отлично
5-7 лет	6 и <	7-9	10-11	больше 11	5 и <	6-8	9-11	12 и >
6-9 лет	8 и <	9-12	13-15	больше 16	9 и <	10-13	14-16	17 и >

## Тест 2. «Сила мышц рук и плечевого пояса»

Вис на согнутых руках на перекладине. «Обезьяна на дереве» И.п.: вис на согнутых руках на перекладине диаметром 2,5-3см, принятый с помощью взрослого или скамейки, подобранной в соответствии с ростом ребёнка. Руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу. Предлагается выполнить следующее задание: после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках. Оценивается время удержания вися (в секундах) до момента, когда глаза ребёнка опустятся ниже перекладины. Учитывается результат одной попытки.

### Оценка результатов теста «Сила мышц рук и плечевого пояса»

Возраст	Мальчики			Девочки		
	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
5-7 лет	2,0-6,9	7,0-10,0	10,1 и >	1,0-4,9	5,0-7,0	7,1 и >
6-9 лет	3,3-10,9	11,0-17,0	17,1 и >	3,0-10,0	11,0-18,0	18,1 и >

## Тест 3. «Челночный бег и обегание препятствий»

Ловкость выявляется по времени челночного бега, включающего бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30м). Для выявления ловкости может использоваться бег с огибанием препятствий. Расстояние 10м делится на 9 отрезков, первый и последний отрезки - по 1,5м, а остальные 7 отрезков - по 1м. На каждом отрезке по прямой ставятся предметы (8 кеглей). Учащийся должен быстро пробежать, огибая предметы.

### Средние показатели челночного бега (10х3) и обегания препятствий

Возраст	Мальчики		Девочки	
	средний результат	обегание препятствий	средний результат	обегание препятствий
5 лет	14,5 ± 1,6	8,5	14,0 ± 1,5	9,5
6 лет	12,7 ± 1,5	7,2	13,0 ± 1,5	8,0
7-8 лет	11,5 ± 1,1	5,5	12,1 ± 1,0	6,0

### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-9 лет



№	Наименование показателя	Пол	5 лет	7 лет	9 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
6	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
7	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, обучающийся имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Результаты диагностики вносятся в протокол оценки физической подготовленности детей, после чего проводится обработка результатов тестов и определяются темпы прироста физических качеств каждого обучающегося.

### Протокол контрольных нормативов

№ п/п	Ф.И.О.	Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча		Бег на дистанцию 10 метров		Бег на дистанцию 90,120,150 метров		Челночный бег 3x10 метров		Подъем туловища в сед за 30 сек. (кол-во)		Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)		Итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение)	
		сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май


**Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей  
дошкольного и младшего школьного возраста**

<b>Темпы прироста (%)</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8 до 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности.
От 10 до 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

## Календарный учебный график 1-го года обучения (252 часа)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Пр-ка
1.	<b>История физической культуры</b>											5	5	-
2.	<b>Азбука здоровья. Основы ЗОЖ</b>											6	6	-
3.	<b>Как устроен человек</b>											6	6	-
4.	<b>Гигиена – залог здоровья</b>											7	5	2
5.	<b>Учусь быть смелым и отважным</b>											3	3	-
6.	<b>Моя малая Родина</b>											24	6	18
	6.1 Моя семья											8	2	6
	6.2 Заречный – Родина моя											8	2	6
	6.3 Центр «Юность» - дом, где я учусь											8	2	6
7.	<b>Я - Гражданин и Патриот России</b>											24	6	18
	7.1 Государственные символы России											12	3	9
	7.2 Праздник защитников Родины											12	3	9
8.	<b>Хочу быть сильным и здоровым</b>											145	31	114
	8.1 Базовая физическая подготовка											50	8	42
	8.2 Гимнастика. Упражнения для развития гибкости											23	5	18
	8.3 Разминка и «заминка»											15	5	10
	8.4 Упражнения для развития выносливости											18	4	14
	8.5 Упражнения для развития силовых способностей											20	5	15

	8.6	Упражнения для развития скоростных способностей											19	4	15
9.	<b>Восстанавливаю силы</b>												28	6	22
10.	<b>Зачетные требования и контрольные мероприятия</b>												4	-	4
<b>Итого</b>													<b>252</b>	<b>74</b>	<b>178</b>

### Календарный учебный график 2-го года обучения (252 часа)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Пр-ка
1.	<b>История физической культуры</b>											4	4	-
2.	<b>Азбука здоровья. Основы ЗОЖ</b>											5	5	-
3.	<b>Как устроен человек</b>											5	5	-
4.	<b>Гигиена – залог здоровья</b>											4	4	-
5.	<b>Учусь быть смелым и отважным</b>											2	2	-
6.	<b>Моя малая Родина</b>											24	6	18
	6.1	Моя семья										8	2	6
	6.2	Заречный – Родина моя										8	2	6
	6.3	Центр «Юность» - дом, где я учусь										8	2	6
7.	<b>Я - Гражданин и Патриот России</b>											24	6	18
	7.1	Государственные символы России										-	-	-
	7.2	Профессия Родину защищать										12	3	9
	7.3	Праздник защитников Родины										12	3	9

8.	<b>Хочу быть сильным и здоровым</b>											<b>151</b>	23	128
8.1	Базовая физическая подготовка											<b>48</b>	6	42
8.2	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости											24	4	20
8.3	Разминка и «заминка»											15	3	12
8.4	Упражнения для развития выносливости											20	2	18
8.5	Упражнения для развития силовых способностей											22	4	18
8.6	Упражнения для развития скоростных способностей											22	4	18
9.	<b>Восстанавливаю силы</b>											<b>29</b>	<b>4</b>	<b>25</b>
10.	<b>Зачетные требования и контрольные мероприятия</b>											<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>Итого</b>												<b>252</b>	<b>59</b>	<b>193</b>

### Методические рекомендации по организации разминки

Разминка должна быть направлена на разогрев и повышение подвижности всех частей тела. Разминка составляет 20% времени занятия. Цель разминки - подготовить организм к более жёстким требованиям занятия путём подъёма внутренней температуры тела на 1-2 С<sup>0</sup>, в результате чего приток крови к работающим мышцам возрастает, кислорода поступает больше, а, следовательно, растёт эффективность тренировки.

Физиологический эффект разминки.

1. Возрастает приток крови к мышцам.
2. Увеличивается темп объёма веществ между кровью и мышцами.
3. Увеличивается количество кислорода в мышцах
4. Увеличивается темп обмена веществ внутри мышц.
5. Ускоряется передача нервных импульсов.
6. Уменьшается время расслабления мышц после сокращения.
7. Увеличивается сила и скорость сокращения мышц.
8. Репетиционный эффект.
9. Увеличение эластичности мышц.
10. Увеличение эластичности связок и сухожилий, что понижает вероятность травмы.
11. Понижение риска нарушения ритма сердца.

Во время разминки амплитуда движений постепенно увеличивается. Педагог учитывает: специфичность подготовки отдельных групп мышц - в зависимости от того, какие группы мышц в основном будут работать в основной части занятия. Одновременно возникающий «репетиционный» эффект понижает риск травмы. Изолированность не допустима в разминке - это ошибка педагога. Надо задействовать большую мышечную массу для того, чтобы увеличилась внутренняя температура тела.

#### Рекомендуемые элементы разминки:

1. Махи в направлении:
  - \* вперед-назад,
  - \* влево-вправо.
2. Растяжка на шпагаты:
  - \* поперечный,
  - \* продольный.
3. Упражнения, направленные на развитие подвижности

тазобедренных суставов.

4. Наклоны в направлении:

- \* вперед-назад,
- \* влево-вправо.

## **Практический игровой материал для организации занятий ФП.**

### **Подвижные игры**

#### **"Бой богатырей".**

Цель: удержать равновесие и при этом вытолкнуть противника за линию круга. Дети делятся на пары и попарно размещаются в обручах. По команде Воеводы начинается бой. Игроки должны суметь удержаться в обруче, вытолкнув соперника за его границы.

#### **"Взятие крепости".**

Цель: развитие меткости, силы, ловкости, чувства равновесия. Дети делятся на 2 команды. Каждая команда занимает свою крепость, которую должна защищать. Выталкивая соперников с её стен. Во время взятия крепости соперника дети забрасывают их снежками.

#### **"Царь и Воевода".**

Цель: повышение двигательной активности детей с учетом индивидуальных особенностей развития. Из группы детей выбираются 2 героя "Царь", который будет давать задания пойманным детям и "Воевода", который будет ловить нарушителей. Дети выполняют разнообразные движения под музыку. По сигналу они все должны убежать в "домик", "Воевода" ловит. Всех пойманных отводят к царю. Царь придумывает задание каждому пойманному (например, присесть 10 раз, прыгнуть 20 раз, пробежать круг задом наперед и т.п.). После выполнения задания Царя игрок возвращается в игру. Воспитатель помогает Царю выбрать задания ориентируясь на физические возможности пойманного игрока.

#### **Эстафета "Эскадрон в городе"**

Цель: закрепление навыков бега с подлезанием. Развитие координации. Ориентировки в пространстве. Дети делятся на две команды-два эскадрона. Первый участник бежит на среднюю линию, поднимает обруч (открывает ворота). Второй подбегает перехватывает обруч. В это время первый пролезает в него и, обегая стойку, возвращается в команду. После этого третий начинает выполнять действия. Игра продолжается до тех пор. Пока весь эскадрон не побывает в городе и не вернется обратно.

#### **"Бравый наездник"**

Цель: Закреплять умение прыгать на фитболе с продвижением вперед. Дети прыгают по залу на фитболлах, по команде застывают на месте.

### **"Полет на ядре"**

Цель: развитие координации движения, ориентировки в пространстве. Дети зажимают мяч между колен и бегают по залу. По сигналу "Цель" "ядро" отпускается, и игрок замирает на месте.

### **"Меткий стрелок".**

Цель: развитие меткости, скорости реакции. Дети делятся на 2 команды, находящиеся по разные стороны от сетки. По сигналу начинают перебрасывать мячи через сетку на поле противника. Самыми меткими считаются игроки, сумевшие поймать мяч в руки и быстро перебросив его обратно.

### **"Спасение матросов".**

Цель: закрепление умения выполнять челночный бег по-одному и в парах. Дети-матросы на тонущем корабле. На противоположной стороне игровой площадки обруч - "Остров Спасения". Остаться на острове может только тот кто спас от гибели товарища. Первый игрок, оббегая обруч возвращается за вторым, Второй с ним добегают до обруча и возвращается за третьим, а первый остается на острове. Когда все матросы переправлены на остров. Над островом поднимается флаг команды.

### **"Морской бой".**

Цель: Развитие меткости. Дети получают по 3 заряда (мяч или мешочек с песком). Их задача сбить "корабли" противника метким попаданием.

### **"Свистать всех наверх".**

Цель: Развитие скорости реакции, ориентировке в пространстве. Закрепить понятия "колонна, шеренга, круг". По сигналу все дети разбегаются в рассыпную по игровой площадке. По команде возвращаются в свои отряды, выполняя команду ведущего. Строятся в колонну. В шеренгу или в круг.

### **Зарядки для детей "Богатыри"**

Зарядка выполняется под музыку. **Слушание музыки - 1. Песня "Богатырская сила" А. Пахмутова, Н. Добронравов. 2. Опера Н.А. Римского-Корсакова "Сказка о Царе Салтане".**

"Три чуда", чудо второе "Тридцать три богатыря".

**1 упражнение. Вход в зал "Марш по кругу".** Четкая ходьба с энергичной работой рук и ног.

2 упражнение. "Бег на носочках". Лёгкий бег на носочках по кругу, в рассыпную, по кругу?

3 упражнение. "Враги богатырей - сказочные карлики и великаны". Соответственно музыке ходьба большими шагами на носках, руки тянутся вверх (великаны), ходьба вприсядку, руки держат колени (карлики).



4 упражнение. "Богатырский конь". 1) Пскоки по кругу, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты вперёд, кулаки сжаты (держат поводья)

2) боковой галоп, руки на поясе.

Дети берут гантели.

5 упражнение. "Силачи". Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища то вправо, то влево, делая большие махи руками с гантелями.

6 упражнение. "Земелюшка родная". Подъём рук вверх, наклон, положить на пол гантели, выпрямиться.

7 упражнение. "Богатырская застава". Подъём прямой ноги вперёд и двух рук одновременно. Чередовать правую и левую ногу.

8 упражнение. "Богатырский размах". Полуприседания с разведением рук в стороны.

Повторение "Марш".

9 упражнение. "Достань солнышко (потягивание)" (выпрямляет позвоночник). Руки поднять вверх.

### **Зарядка для детей «Гусары»**

Зарядка выполняется под музыку. Слушание музыки - 1. Марши: "Гусарский марш" А. Петров, "Гусарский марш" А. Свиридов. 2. Песня "Гусарская эпоха" А. Варламов

**1 упражнение. Вход в зал "Марш по кругу, в рассыпную".** Четкая ходьба с энергичной работой рук и ног.

2 упражнение. "Пскоки". По кругу, одна нога впереди, другая сзади, руки на пояс.

3 упражнение. "Носочки-пяточки". Ходьба по кругу на носках, на пятках.

Дети берут гимнастические палки (по одной на человека).

4 упражнение. "Ура". Подъём правой руки с палкой вверх (палка находится в вертикальном положении), опустить вниз. Переложить палку в левую руку и повторить упражнение.

5 упражнение. "Качели". Положить палку на плечи, наклон туловища вперёд, выпрямиться.

6 упражнение. "Палочка-стоялочка". Поставить палку на пол вертикально, держась правой рукой обойти палку по кругу. Сменить руку на левую, повторить упражнение.

7 упражнение. "Высокое колено". Палку держать двумя вытянутыми перед собой руками на уровне пупка, поднимать по очереди колено, пытаться достать палку коленом.

8 упражнение. "Атака". Поднять вверх вертикально палку правой рукой и помахать палкой по кругу. То же упражнение выполнить левой рукой.

Повторение "Марш по кругу, в рассыпную"

9 упражнение. "Высоко». Руки через стороны поднять вверх- вдох, опустить вниз-выдох.

Зарядку составила и провела: муз.рук-ль Диденко И.А.

Автор идеи тематической зарядки: воспитатель Галушко О.К.

### **Зарядка для детей «Моряки»**

Слушание музыки - 1. Марш "Прощание Славянки"; 2. Песня "Морячка" О. Газманова

3. "Музыкальные загадки" (Звуки: салют, стрельба, шум моря, морской прибой.)

Музыкально-ритмические движения - танец "Яблочко"

### **Пение - "Морской капитан"**

**1 упражнение. Вход в зал парами "Марш по кругу парами, перестроение друг за другом".** Четкая ходьба с энергичной работой рук и ног.

2 упражнение. "Бег". Лёгкий бег по кругу, врассыпную, по кругу.

3 упражнение. "Шторм". Прыжки по комнате поочередно на одной и на другой ноге.

4 упражнение. **"Был юнгой - стал капитаном!"** Ноги на ширине плеч. Присесть на корточки, опустив руки на колени и наклонив голову. Встать, потянувшись, поднять руки вверх.

5 упражнение. "Смотровой". Выпад вправо, одна нога впереди согнута в колене, другая сзади прямая, рука правая - "козырёк", левая на пояс. Повторить упражнение влево.

6 упражнение. **"Драим палубу"**. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклонять туловище то вправо, то влево, делая большие махи руками.

7 упражнение. "Пляска матроса". Глубокое приседание, подъём туловища с выставлением ноги на пятку по очереди правую, левую.

8 упражнение. "На море качка". Стоим прямо, ноги врозь, руки опущены. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же - в другую сторону.

9 упражнение. "Пустые бочки". Лежим на спине на полу, над головой вытянутые руки. Перекатываемся на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину. Голова между руками, руки прямые.

10 упражнение. **"Пройди по веревке"**. Положите на пол вытянутую веревку. Ребёнок должен пройти по ней, сохраняя равновесие.

11 упражнение. "Чайка". Ходьба по кругу друг за другом, размахивая руками, как птица машет крыльями.

**Зарядка для детей "Наша Армия сильна!"**

**Зарядка выполняется под музыку.** Слушание музыки - 1. Дидактическая игра "Найди сходство и различия" (музыка песни "Будёновец" Я. Дубравинной и "Солдатик" Г.Куриной)

2. Песня "Три танкиста"

**Пение - "Наша Родина сильна"**

1. Обычная ходьба в колонне.
2. Ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек).
3. Бег со сменой направления.
4. Ходьба "змейкой" вокруг стульчиков.

**1 упражнение. "Лётчики"**

И.П. - сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

- 1 - Поднять руки в стороны.
- 2 - Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 5 - 6 раз.

**2 упражнение. "Танкисты"**

И.П. - сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом.  
(смена положения ног)

- 1 - Левая нога выпрямлена вперед, правая - под стулом.
- 2 - Правая нога выпрямлена вперед, левая - под стулом.

*Дозировка:* 5 - 6 раз.

**3 упражнение. "Пограничники"**

И.П. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 - Наклониться вправо.
- 2 - Вернуться в исходное положение.
- 3 - Наклониться влево.
- 4 - Вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 6 раз.

**4 упражнение "Моряки"**

И.П. - стоя на четвереньках, сиденье стула - под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

- 1 - Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)
- 2 - Вернуться в И.П. (выдох)

**5 упражнение. "Артиллеристы"**

И.П. - стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

- 1 - Присесть.
- 2 - Встать, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 4 - 5 раз.

**6 упражнение "Ракетчики"**

И.П. - сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены - находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

1 - Поднять правую ногу вперед-вверх.

2 - Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

3 - Поднять левую ногу вперед-вверх.

4 - Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 6 раз.

7 упражнение. "Десантники"

И.П. - стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

*Дозировка:* 2 серии по 10 прыжков.

## ПЛАН воспитательной работы и профилактической деятельности

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединениях «Малыш» и «Патриот» на 2022-2023 учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание молодого поколения;
2. Гражданско-патриотическое воспитание;
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
4. Профилактика терроризма и экстремизма;
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подрастающего поколения.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)
2.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный
3.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября
4.		Областная акция «Сурский край без наркотиков»
5.	сентябрь декабрь май	Родительские собрания
6.	ежемесячно	День именинника
7.	ежемесячно	Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России
8.	в течении года	Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляuzова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)
9.	1 раз в полугодие	Мероприятия на тему: «Мы за здоровый образ жизни»
10.	Не реже 1 раза в квартал	Мероприятия, приуроченные ко дню «Неделя безопасности»
11.		Профилактические мероприятия «Внимание дети»
12.		Спортивная игра «Пешеходы и водители»
13.		«Безопасный путь» беседы по безопасности дорожно-транспортного травматизма»
14.		Беседа на тему: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»
15.	октябрь	День учителя 5 октября
16.		День рождения клуба «Юность» 20 октября 1976 года
17.		День самоуправления «Тренировка для педагога и родителей»
18.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Матери (25.11.2016)
19.		Мероприятия, приуроченные ко дню народного единства (04.11.2016)

20.		Мероприятия, посвященные Новому году
21.		Семейная акция «Подтянись»
22.		Мероприятия, приуроченные ко дню Неизвестного солдата - 3 декабря
23.		Мероприятия, приуроченные ко дню Героев России – 9 декабря
24.	Февраль	Мероприятия под девизом «Чтобы Помнили..!»
25.		Мероприятие в рамках военно-патриотического месячника
26.		Мероприятия, приуроченные ко дню Губернии (4 февраля)
27.		День защитника Отечества.
28.		Строевая подготовка посвящённая 23 февраля
29.	январь февраль	Родительские собрания «Задачи семьи по духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения»
30.	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня 8 марта
31.		Проводы русской зимы «Масленица»
32.	апрель	Мероприятия, посвященные дню Космонавтики (12.04)
		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья 7 апреля
33.		Оздоровительное мероприятие «Малыш – крепыш»
34.		Тематическое мероприятие «Родина начинается с семьи»
35.		Турнир по пейнтболу «За нашу Победу!»
36.		Мероприятия посвященные ко Дню победы в ВОВ.
37.		май-июнь
38.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня
39.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня