

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята  
педагогическим советом  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
протокол №5 от 29.05.2025 г.



Утверждаю  
Директор  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
И.В. Строителев  
приказ от 30.05.2025 г. № 9

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка. Путь к рекордам»  
(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Возраст учащихся - 5-9 лет.  
Срок реализации – 1 год (252 часа).

Разработчик:  
Баранкина Галина Николаевна,  
методист

Заречный  
2025

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам»**

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Баранкина Галина Николаевна, методист 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>	1 год
<b>Возраст учащихся</b>	5-9 лет
<b>Форма организации образовательного процесса</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Цель программы</b>	развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию установки на приобретение и сохранение навыков здорового образа жизни, интересов к занятиям спортом;</li> <li>- обучить двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- обучить игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;</li> <li>- способствовать развитию физических способностей учащихся: общей, специальной выносливости, координационных и силовых способностей, волевых и мотивационных качеств;</li> <li>- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях учреждения;</li> <li>- формировать культуру поведения;</li> </ul>
<b>Разделы программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила безопасности;</li> <li>- азбука здоровья;</li> <li>- моя страна;</li> <li>- базовая физическая подготовка;</li> <li>- подвижные игры.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и выполнять правила безопасности на занятии;</li> <li>- знать основы гигиены и здорового образа жизни;</li> <li>- знать государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного;</li> <li>- знать технику выполнения упражнений, уметь правильно выполнять упражнения на выносливость, быстроту, координацию, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, ловкости, упражнения в равновесии, упражнения с спортивным оборудованием</li> <li>- знать технику выполнения комплексов утренней зарядки, физкультминуток уметь выполнять их в соответствии с изученными правилами</li> <li>- знать подвижные игры, уметь организовать и провести подвижные игры, знать правила взаимодействия с игроками, правила безопасности.</li> </ul>
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b>	<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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</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 27 июля 2022 N 629);</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 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»</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>- Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 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 разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.;</li> <li>- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li> <li>- Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309;</li> <li>- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».</li> </ul>
<b>Год написания программы</b>	2025 г.
<b>Публикации</b>	-
<b>Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО</b>	

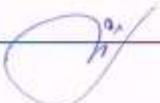
**Заключение о проведении внутренней экспертизы**

Эксперт: Баранкина Галина Николаевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в 2025-2026 учебном году.

Дата проведения экспертизы 29.05.2025 г.

Подпись 

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	6
1.1	Пояснительная записка .....	6
1.2	Цели и задачи программы .....	11
1.3	Планируемые результаты освоения программы .....	12
1.4	Формы аттестации и контроля .....	13
2.	Учебный план и содержание программы.....	14
2.1	Учебно-тематический план .....	15
2.2.	Содержание программы .....	15
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
3.1.	Методическое обеспечение программы.....	16
3.2	Условия реализации программы.....	19
3.3	Информационное обеспечение .....	20
	Приложение № 1.....	23
	Приложение № 2.....	24

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» отражает современное понимание процесса физического развития детей дошкольного, младшего школьного возраста, популяризирует занятия физической культурой, преследует цель формирования здорового образа жизни, совершенствования развития основных физических качеств и повышение общей физической подготовленности, патриотического воспитания детей. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. При приеме детей на обучение по «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной программе, не имеющих медицинских противопоказаний.

### Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» 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 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 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 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 27 июля 2022 N 629);
- 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 Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- 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";
- Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 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 разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309;
- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

**Актуальность** данной 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 учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных, личностных качеств учащихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия в овладении физической подготовки.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного (от 5 до 7 лет) и младшего (от 7-9 лет) школьного возраста.

#### **Краткая характеристика психофизических особенностей учащихся.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Но в целом

способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека - расширяются интеллектуальные возможности детей. В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. Продолжает совершенствоваться речь (связная, монологическая). Развитие произвольности и волевых качеств позволяет ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Этот период называется сензитивным (особенно чувствительным) для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Возраст от 8 до 10 лет отличается самым низким процентом заболеваемости за всё время от рождения до наступления взрослости. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система ещё сохраняет своё относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети в высокой степени возбудимы и импульсивны. Они испытывают большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять - разрешать побегать и порезвиться на переменах, на прогулке после уроков. В это возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. В крови заметно увеличивается количество белых кровяных телец, повышающих сопротивляемость организма заболеваниям:

В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития и 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 именно в этом возрасте, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. 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.

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, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале и учебных помещениях. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-учащийся. 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 учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

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

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся от 5 до 9 лет. Общий объем освоения программы состоит из 42 учебных недель с годовой нагрузкой 252 часа.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – стартового. Стартовый уровень предполагает освоение базовых знаний общей физической подготовки.

Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, и совершенствование у учащихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

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

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к учащимся на основе их индивидуальных особенностей, уровня физической подготовки, разной результативности в освоении приемов единоборств. Предполагаемые программой нагрузки варьируются в зависимости от возрастных и физических способностей учащихся. Средняя наполняемость групп 15-20 человек. Группы смешанные. При реализации программы предусмотрена возможность зачисления учащихся в текущем учебном году, при соблюдении условий сдачи контрольных тестов развития физических качеств. Обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

#### **Режим занятий.**

Уровень программы, возраст детей	Год обучения	Оптимальный количественный состав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
стартовый 5-9 лет	1	15-20	6/252	3-4 раза в неделю, по 1-2 часа

**Форма реализации образовательного процесса — очная.** Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

В случае 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 «Сферум».

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

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн занятия;
- 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 «Сферум».

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся 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 дети, желающие заниматься по данной программе, не имеющие медицинских противопоказаний, без предъявления требований к уровню образования.

**Новизна программы** «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» 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, а также в духовно-нравственном воспитании учащихся.

**Педагогическая целесообразность.** Малый объем двигательной активности ребенка ведет к нарушениям осанки, заболеваниям сердечно - сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством педагога.

Программа призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой. Дополнительная общеобразовательная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

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 (итогов 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 учащихся, 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 учащиеся 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, решает задачу духовно-нравственного воспитания на основе активного использования краеведческого материала и имеющейся материальной базы МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

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

### **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

#### **- Задачи программы.**

##### **Обучающие:**

- способствовать формированию установки на приобретение и сохранение навыков здорового образа жизни, интересов к занятиям спортом;
- обучить двигательным умениям и навыкам;
- обучить игровой и соревновательной деятельности.

##### **Развивающие:**

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- способствовать развитию физических способностей учащихся: общей, специальной выносливости, координационных и силовых способностей, волевых и мотивационных качеств.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях учреждения;
- формировать культуру поведения.

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

#### **Предметные результатами освоения программы (специальные компетенции).**

Учащийся должен иметь следующие навыки и знания:

- знать и выполнять правила безопасности на занятии;
- знать основы гигиены и здорового образа жизни;
- знать государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного;
- знать технику выполнения упражнений, уметь правильно выполнять упражнения на выносливость, быстроту, координацию, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, ловкости, упражнения в равновесии, упражнения с спортивным оборудованием
- знать технику выполнения комплексов утренней зарядки, физкультминуток уметь выполнять их в соответствии с изученными правилами
- знать подвижные игры, уметь организовать и провести подвижные игры, знать правила взаимодействия с игроками, правила безопасности.

<b>Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.</b>		
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>

<p>умение ставить цель и планировать деятельность;  умение восстанавливать работоспособность;  умения самоанализа  умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе;  умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем;  умения самоконтроля и самооценки;  умения саморегуляции;  умение рефлексии</p>	<p>умение самостоятельного поиска и выделения информации;  аналитические умения;  умение сравнения, подведение под понятие;  умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму;  умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию;  умение комбинировать известные алгоритмы деятельности;</p>	<p>умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;  навык доброжелательного сотрудничества;  умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач; навык бесконфликтного общения</p>
--	--	---

**Личностные результаты.**

<i>Личностные универсальные учебные действия</i>	<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>
<p>умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности;  умение осознать сопричастность к коллективу;  умение принять традиции, ценности, коллектива;  навыки личной гигиены и безопасной деятельности;  умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат</p>	<p>умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе;  умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение регулировать своё поведение, физическое состояние</p>	<p>умение слушать и эффективно вести диалог;  умение выразить свою позицию; умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе;  умение уважать, признавать другое мнение</p>
<p>формирование и принятие ценности здоровья;  потребность в ЗОЖ;  навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха;  умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении;  умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде;  формирование ценности гражданственности и понятия патриотизма.</p>	<p>умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей;  умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей.</p>	<p>умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива;  умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде.</p>

**Перспектива обучения по программе.**

После окончания обучения по программе возможно продолжение занятий в группах спортивной подготовки по выбранному виду деятельности.

Главный предполагаемый результат-перспектива: развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

#### 1.4 Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.

Формами подведения итогов реализации программы являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в течение обучения, товарищеские игры, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, тематические контрольные занятия.

Все виды тестирования и контрольных проверок включают в себя:

1. Текущий контроль проводится в течение учебного года. Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела или блока программы.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь/январь). Цель: оценка качества усвоения учащимися всего объема содержания дополнительной общеобразовательной программы, предусмотренных программой отдельных предметов в соответствии с календарно-тематическим планом.

3. Аттестация по завершению реализации программы (май/июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению всего образовательного курса в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков, которое проводится в виде контрольных упражнений.

#### Диагностические нормативы для учащихся с целью контроля освоения учебного материала.

тема	Уровень освоения		
	высокий	средний	низкий
Правила безопасности	Знает и выполняет правила безопасности на занятии.	Знает, но не всегда выполняет правила безопасности	знает, но не выполняет правила безопасности
Азбука здоровья	Знает основы гигиены и здорового образа жизни	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Моя страна	Знает государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Базовая физическая подготовка	Знает технику выполнения упражнений, умеет правильно выполнять упражнения на выносливость, быстроту, координацию, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, ловкости, упражнения в равновесии, упражнения с спортивным оборудованием. Знает технику выполнения комплексов утренней зарядки, физкультминуток умеет выполнять их в	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок

	соответствии с изученными правилами		
Подвижные игры.	Знает подвижные игры, умеет организовать и провести подвижные игры, знает правила взаимодействия с игроками, правила безопасности.	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок

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

## 2. Учебный план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа.

На каждом занятии особое внимание уделяется правильному распределению физической нагрузки. Количество и темп выполнения упражнений регулируется в соответствии с начальными физическими данными учащихся. 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 обучения.

№	Название раздела/тема	Всего	Практика	Теория	Формы аттестации/контроля
1.	Правила безопасности	4	-	4	Викторина, опрос, анализ, тестирование
2.	Азбука здоровья	12	-	12	Викторина, опрос, анализ, тестирование
3.	Моя страна	14	-	14	Викторина, опрос, анализ, тестирование
4.	Базовая физическая подготовка	162	151	11	зачет
5.	Подвижные игры	60	54	6	зачет
ВСЕГО:		252	205	47	

**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".

Календарный учебный график представлен в приложении № 1.

### 2.2 Содержание программы обучения.

#### Тема № 1: Правила безопасности

**Теория:** Знакомство с правилами поведения на занятиях. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Знакомство с правилами работы с разными видами спортивного инвентаря. Правила подготовки к физкультурному занятию, форма одежды, хранение спортивного инвентаря.

#### Тема № 2: Азбука здоровья

Теория: Основы здорового образа жизни. Преимущество и необходимость ведения здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Основы здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, режим дня, личная гигиена, отдых. Закаливающие процедуры, их роль и значение, правила и способы проведения. Влияние вредных привычек на организм занимающихся. Анатомо-физиологические особенности строения человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### **Тема № 3: Моя страна**

Теория: Понятие «Родина», «Малая Родина». Государственные символы России. Символы Пензенской области, города Заречного. История возникновения и развития города Заречного. Понятие «Защитник Отечества», «Герой».

### **Тема № 4: Базовая физическая подготовка**

Теория: Значение уровня физической подготовленности. Значение физкультминутки, зарядки. Техника безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного оборудования и инвентаря. Методика проведения разминки. Значение и техника выполнения упражнений на выносливость, быстроту, координацию, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, ловкости, упражнения в равновесии. Значение и техника выполнения комплексов утренней зарядки, физкультминутки.

Практика: Проведение, выполнение разминки. Выполнение силовых упражнений для различных мышечных групп, упражнений для развития гибкости, ловкости, равновесия, быстроты и координации. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, мячом, скакалкой упражнения с гимнастическими скамейками. Ритмическая гимнастика: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Подскоки: вперёд (с различными движениями рук), скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

### **Тема № 5: Подвижные игры**

Теория: изучение подвижных игр и правил их организации. Правила взаимодействия с игроками, правил безопасности.

Практика: освоение подвижных игр, направленных на развитие равновесия, сообразительности, координации движения, быстроту реакции, силовой и скоростной выносливости. Участие в эстафетах. Участие в соревнованиях.

Календарный учебный график разработан в соответствии с номами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Позиции	
Количество учебных недель.	
Даты начала и окончания учебного года.	с 01.09.2025 по 30.06.2026
Сроки промежуточного мониторинга	декабрь/январь
Сроки итогового мониторинга	май/июнь

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

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

Весь процесс учебных занятий должен способствовать развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитанию волевых черт характера, укреплению здоровья.

Развитие основных физических качеств осуществляется путем общей физической подготовки. Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем учащегося,

повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением на занятии самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Средства и методы подготовки учащегося служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

#### **Рекомендации при проведении занятий.**

При проведении занятий необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО, дома, в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание приемов единоборств от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

#### **Рекомендуемая структура занятия:**

При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учащихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Основной формой объединения физкультурно-спортивной направленности является тренировочное занятие. В учебном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и специальной подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи. Для проведения занятия необходим конспект, в котором педагог отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей:

- подготовительная. В ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настрочные упражнения.

- Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача- обучение или совершенствование технических приемов спортивной скакалки, освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

- Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части занятия, теоретическая и психологическая подготовка может проводиться как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

На занятиях применяются следующие методы организации работы с учащимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части занятия: поточный, поочередный, одновременный. Характеристика методов, используемых на занятии:

1. разновидности словесного метода;

2. разновидности методов показа;
3. применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения;
4. применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с учащимися по пройденному материалу.

Дополнительными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» являются:

- беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- практическое занятие (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- викторина;
- объяснение;
- эстафета;
- рассуждение;
- акция памяти;
- игра;
- проблемный урок
- урок зачет
- консультации.

#### **Методы:**

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод эмоционально-эффективен в работе с учащимися, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод применяется при условии педагогического руководства.

#### **Воспитательная работа.**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа с учащимися и их родителями. (Приложение № 2).

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни

На протяжении обучения 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 учащимися;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- тематические стенды;
- поддержание традиций учреждения.

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

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

Для формирования у детей организованности педагог уделяет особое внимание на посещение учащимися занятий, выполнение указаний педагога, следит за соблюдением учащимися спортивной этики, правил гигиены, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, педагог прививает учащимся любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите.

#### **Работа с родителями**

Сроки	Вид деятельности
сентябрь декабрь июнь	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на учебный год. Режим и график работы учреждений и объединения». 2. «Подведение итогов 1 учебного полугодия». 3. «Анализ работы учреждения за учебный год. Мероприятия в рамках летней оздоровительной кампании».
сентябрь	Дни открытых дверей для родителей.
сентябрь в течение года	1. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность». 2. Консультации для родителей.

#### **Методическая работа**

Сроки	Вид деятельности
август-сентябрь декабрь-июнь в течение года июнь в течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Проведение аттестации (промежуточной и по завершению реализации программы). 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

по графику в течение года	«Общая физическая подготовка. Путь к рекордам»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. 6. Участие в семинарах, вебинарах. 7. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.
---------------------------	---

### 3.2 Условия реализации программы.

#### Материально – техническое обеспечение программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка. Путь к рекордам» созданы материально-технические условия, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям.

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

п/п №	Наименование	Кол-во единиц на группу	Примечание
1.	Физкультурно-спортивный зал	1 шт.	
2.	Мат гимнастический	4 шт.	
3.	Мяч	20 шт.	
4.	Свисток	1 шт.	
5.	Скакалки	20 шт.	
6.	Скамья гимнастическая	4 шт.	
7.	Палка гимнастическая	5 шт.	
8.	Конусы для обводки тренировочные	10 шт.	
9.	Телевизор	1 шт.	
10.	Гимнастическая стенка (или шведская стенка)	4 шт.	
11.	Мяч резиновый	10 шт.	
12.	Перекладина гимнастическая (турник подвесной)	2 шт.	
13	Координационная лестница	2 шт.	длина 9 метра, ширина 45см.. Перекладины (21 шт.) из прочного пластика, ленты из полиэстера. Регулируемое расстояние между перекладинами. На концах лент пластиковые карабины для прикрепления другой лестницы, в случае если необходимо обеспечить большую длину лестницы. Яркая расцветка для улучшения видимости.

			Поставляется в сумке из нейлона. Идеально подходит для тренировок, направленных на повышение координации, баланса, ритма и ускорений.
--	--	--	---

### **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. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
3. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
5. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2010 г.
6. Пьяных Т.В. Хорошая дорога к здоровью. - Пятигорск, 2009.
7. Спортивная психология. Хрестоматия. -С-Пб. 2002.
8. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
10. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
11. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: «Издательство Скрипторий», 2009.
12. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович. – Мозырь: ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
14. Токаева Т.Э., Л.Б. Кустова «Технология физического развития детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с. (Будь здоров!)
15. Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 8-9 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с. (Будь здоров!)
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС»: учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. 384 с., ил.;
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
18. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
19. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей (Н.В.Полтавцева. Н.А.Гордеева. - М.: Просвещение, 2005.

20. Школьная энциклопедия «Руссика». История России. XX–XVI вв.. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2003.

21. Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 5-7 лет»: планирование, занятия, игры. – Волгоград: Учитель. – 137с.

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

1. Энциклопедия физической подготовки к школе. - М.: Олма-Пресс, С.-Пб.: Дом Невс, 2003.
2. Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2004.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.:ФисС, 1970.

#### **Интернет источники:**

1. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
2. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. [www.taekwondodan.ru](http://www.taekwondodan.ru)
4. [tkdrussia.ru](http://tkdrussia.ru)
5. [taekwondo-pro.com](http://taekwondo-pro.com)
6. [tkd-ost.ru](http://tkd-ost.ru)
7. [tkd-info.narod.ru](http://tkd-info.narod.ru)
8. [tkdpiter.ru](http://tkdpiter.ru)
9. [taekwondo/pravila-taekwondo.html](http://taekwondo/pravila-taekwondo.html)
10. [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc_key=)
11. [https://vk.com/video-103975129\\_456239075](https://vk.com/video-103975129_456239075)
12. <https://youtu.be/IBL2iPejpM4>
13. <https://youtu.be/rknZ3uyIIIU>
14. <http://tkd.kulichki.net/rast/spagat6.htm>
15. <https://youtu.be/gQsNNvcLp-w>
16. <https://youtu.be/iZYQDe1EPyo>
17. <https://youtu.be/TvgQD5EaGM8>
18. [https://vk.com/video-103975129\\_456239077](https://vk.com/video-103975129_456239077)
19. [https://vk.com/video-103975129\\_456239076](https://vk.com/video-103975129_456239076)

## Календарный учебный график

Тема		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности											4	4	-
2	Азбука здоровья.											12	12	-
3	Моя страна											14	14	-
4	Базовая физическая подготовка											162	11	151
5	Подвижные игры											60	6	54
<b>Итого</b>												252	47	205

**ПЛАН  
воспитательной работы и профилактической деятельности**

Воспитательная работа по программе планируется в следующих направлениях:

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

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий	Ответственный исполнитель
	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)	Педагог
		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября	Педагог
	октябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню отца	Педагог
	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню матери	Педагог
		Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	Педагог
	декабрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню Неизвестного солдата - 3 декабря	Педагог
		Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев России – 9 декабря	Педагог
		Мероприятия, посвященные Новому году	Педагог
	февраль	Мероприятия в рамках военно-патриотического месячника	Педагог
	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня (8 марта)	Педагог
	апрель-май	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики	Педагог
		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья (7 апреля)	Педагог
		Мероприятия посвященные ко Дню победы в Великой Отечественной войне	Педагог
		Мероприятия, посвящённые концу учебного года	Педагог
	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня	Педагог
		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня	Педагог
	1 раз в месяц	Мероприятия, в том числе профилактические на тему «Безопасность»	Педагог
	не менее 1 раза в квартал	Мероприятия, в том числе профилактические на тему: «Мы за здоровый образ жизни»	Педагог
	в течение года	Участие учащихся в акциях, соревнованиях, турнирах, проводимых в ДЮЦ «Юность»	Педагог
		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный	Педагог
		Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России	Педагог
		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)	Педагог