

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского  
муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр творчества Зеленодольского муниципального района  
Республики Татарстан»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2023 г.  
Протокол № 6

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «Центр творчества  
ЗМР РТ» Фесенко И.В.   
Приказ № 212-09  
от «29» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровячок»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 3-5 лет  
**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель:**  
Лукиячук Алеся Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Зеленодольск, 2023 г.

## Информационная карта

<b>1.</b>	<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	«Здоровячок»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Лукиничук Алеся Алексеевна
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	3-5 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень-  Базовый уровень-
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Тренировочные занятия. Повторный и переменный методы развития силы.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Диагностика
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Показатели достижений; Прогрессия в ходе диагностики;
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
3. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
3.1. Учебный план для первого года обучения .....	7
3.2. Календарный учебный график для первого года обучения.....	7
3.3. Календарно-тематический план по атлетической гимнастике для первого года обучения .....	8
3.4. Учебный план для второго года обучения .....	13
3.5. Календарный учебный график для второго года обучения.....	13
3.6. Календарно – тематический план для второго года обучения.....	14
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	19
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ.....	20
8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	26
Приложение № 1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	26

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Направленность:** программа физкультурно-спортивной направленности,

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

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (утратит силу с 1 сентября 2023 года);
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Устав образовательной организации.

## **1.3. Актуальность программы:**

В век научно-технического прогресса, автоматизации, робототехники, компьютеризации, когда доля физического труда сводится к нулю, а гипокинезия порождает целый ряд различных заболеваний.

*Своевременна:* так как детям уже с детского садика нужно прививать любовь к физическим упражнениям, спорту, к ведению здорового образа жизни, как слагаемых здоровья подрастающего поколения.

*Современна:* Заниматься спортом, посещать бассейны, тренажёрные залы, теннисные корты, игровые площадки, катки и т.д. входит в моду. Каждый человек хочет иметь красивую фигуру, быть хорошо физически развитым. Молодой человек, который не поддерживает свой физический уровень, имеет отвисающий живот, дряблую фигуру, считается сегодня не культурным, не современным.

*Её объём* - 144 часов на весь 2-х летний период обучения. Из них: первый год обучения - 72 часа, второй – 72 часа.

*Формы проведения* - тренировочные занятия под руководством преподавателя. Количество тренировок в неделю и их продолжительность следующая:

*Первый год обучения* – 4 тренировки в неделю по 30 минут (2час. в неделю).

*Второй год обучения* – 4 тренировки в неделю по 30 минут (2час. в неделю).

### **Цель и задачи**

*Целью* занятий является совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

### **Задачи:**

- **Образовательная.**

А) ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Б) формировать правильную осанку;

В) обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

Г) изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Д) формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

- **Развивающая.**

А) развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Б) совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- **Воспитательная.**

А) прививать жизненно важные гигиенические навыки;

Б) содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

Г) стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;

Д) формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## 2. МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Уровни	Критерии		Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные	Способность выполнять упражнения с отягощениями.	Наблюдение, контроль, страховки.	Тренировки, повторный метод	Теоретические знания. Усвоение техники, дыхания.	Нагрузки щадящего характера. Кол.упр. 8-10 Кол.повтор.6-8 Кол.подходов 2-3
	Метапредметные	Освоение теоретическ. Знаний.	Наблюдение, беседы	Консультации	Рациональная техника, дыхание. Уровень теоретических знаний и навыков.	Контрольные вопросы для стартового уровня.
	Личностные	Потребность осознанного саморазвития и проявления волевых качеств	Наблюдение	Тренировки	Проявление волевых качеств при сдаче зачётов, на тренировках и соревнованиях.	Выполнение нагрузок на фоне усталости.
Базовый	Предметные	Способность выполнять упражнения с возрастанием нагрузок отягощений	Наблюдение, контроль, страховки.	Тренировки, повторный метод	Рациональная техника вып. упражнений, правильное дыхание	Количество упр. 8-10 Кол.повт.6-8 Кол. подходов – 3 В каждом очеред. подходе нагрузка увеличивается, а кол. повторений уменьшается
	Метапредметные	Освоение новых теор. знаний	Наблюдение, беседы	Консультации	Необходимый уровень теор. знаний и умений.	Контрольные вопросы для базового уровня
	Личностные	Способность анализиров. свои действия	Наблюдение	Тренировки	Проявление рациональной техники и волевых качеств	Анализ по качеству выполнения упражнений между занимающимися

### 3. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. Учебный план для первого года обучения

##### *Первый год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	Подготовительный курс	24	1	24	Тренировки	Тестирование
2	Основной курс с элементами подвижных и спортивных игр	24	-	24	Тренировки	Тестирование
3	Курс раздельной тренировки	24	-	24	Тренировки	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>72</b>		

#### 3.2. Учебный план для второго года обучения

##### *Второй год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовительный курс	24	1	24	Тестирование
2	Курс раздельной трен-ки	24		24	Тестирование
3	Силовой курс	24		24	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	

#### 3.3. Календарный учебный график для первого года обучения

##### *Первый год обучения*

№ п/п	Месяц	Число	Время провед. занятия	Форма занятия	Кол. час.	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
-------	-------	-------	-----------------------	---------------	-----------	--------------	---------------	----------------



<b>1</b>	Сентябрь Октябрь	Вт.чт. .с 1.09- 25.10	10:00- 10:30  15:00- 15:30  18:00- 18:30	тренировки	<b>24</b>	<b>Подгот. курс</b>	Трен.зал	Наблюден ие
<b>2</b>	Октябрь- Январь	Вт.чт. с 27.10- 24.01	10:00- 10:30  15:00- 15:30  18:00- 18:30	тренировки	<b>24</b>	<b>Основной курс</b>	Трен.зал	Наблюден ие
<b>3</b>	Январь- Май	Вт.чт.с 26.01- 23.05	10:00- 10:30  15:00- 15:30  18:00- 18:30	тренировки	<b>24</b>	<b>Курс раздельн. трен-ки</b>	Трен.зал	Наблюден ие

*Примечание.* Тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг, суббота.

### **3.4. Календарный учебный график для второго года обучения**

*Второй год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время пров.</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол. часо в</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведен .</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Сентяб рь	2.09- 30.09	10:00- 10:30  15:00- 15:30  18:00- 18:30	Трениров ки	<b>24</b>	<b>Подгото в Курс</b>	Трен.зал	Наблюден
<b>2</b>	Октябр ь-март	3.10-1.03	10:00- 10:30	Трениров ки	<b>24</b>	<b>Курс раздельн .</b>	Трен.зал	Наблюден

3	Март-май	3.03-29.05	15:00-15:30	Тренировки	24	трен-ки	Трен.зал	Наблюден
			18:00-18:30			Силовой курс		
			10:00-10:30					
			15:00-15:30					
			18:00-18:30					

*Примечание.* Тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг, суббота.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Вводная часть.**

- Построение;
- Виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- Медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- Ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

##### **Основная часть.**

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- Бег со средней скоростью (от 40сек до 2мин);
- Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений или для освоения начальных спортивных упражнений;
- Основное упражнение (новое или более трудное по координации) или начальное спортивное упражнение;
- Бег со средней скоростью (1-1,5 мин);
- Основное движение (знакомое);
- Медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

##### **Заключительная часть.**

- Медленный бег;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.
- Упражнения на гибкость.

#### 4.1. Программа для детей дошкольного возраста (3-4 года)

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы, построение для физкультурных занятий, уборка мелкого спортивного инвентаря.

**Ходьба:** в колонне за преподавателем, по кругу, в разных направлениях, с использованием зрительных ориентиров (предметы, стороны, линии), парами, вокруг предметов (обходить), по кругу, переход к бегу и обратно, приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, боком), поднимание тумбу (высота 25 см).

**Равновесие:** ходьба по прямой (2-3 м) ограниченной двумя линиями (ширина 20-30 см), ходьба по шнуру (прямо, зигзагом, по кругу), по гимнастической скамейке (в упоре на колени и ладонях), перешагивание через препятствия (высота 15-20 см), кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), прыжки на 1 ноге, упражнение «ласточка».

**Бег:** в колонне за преподавателем (до 10 м), в разных направлениях, по заданию (догнать катящийся, брошенный предмет), между линиями (расстояние 25-30 см), между линиями (расстояние 25-30 см), непрерывный 30-40 с, в медленном темпе до 80 м.

**Лазанье:** в упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м, подлезание под препятствие (высота 25, 30-40 см), ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

**Прыжки:** на месте на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание вперед, допрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), перепрыгивание через линию, веревку, палочку, две параллельные линии (расстояние 10-30 см), в длину с места с двух ног, спрыгивание с предметов (высота 10-15 см).

**Катание, бросание, ловля мяча:** катание (одной, двумя руками) сидя, стоя; бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы, лежа вперед и назад), в цель (расстояние 1,5 м) правой и левой руками, поочередно вперед правой и левой руками, ловля с расстояния 50-100 см, перебрасывание через ленту (высота 50-60 см), в длину (1-1,5 м), бросание малого мяча в цель на полу на расстояние 100-120 см.

#### Общеразвивающие упражнения без предмета

##### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Фонарики» - быстрые сгибания и разгибания пальцев рук.
3. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.

4. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
5. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
6. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
7. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
8. «Петушок» похлопать ладошками по голениям, бедрам и бокам.
9. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.
10. «Ладони» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.
11. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.
12. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.
13. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.
14. Отжимания на коленях, на стопах

### **Упражнения для туловища**

1. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
2. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
3. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
4. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.
5. «Ласточка»
6. «Подними мешок»

### **Упражнения для ног**

1. «Стать маленьким» - приседания.
2. «Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).
3. «Гуси» - ходьба сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.
4. «Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.
5. «Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.
6. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.
7. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.
8. «Цапля» - поднимать поочередно ноги, и выполнять хлопок под коленом.

9. «Ловим пяточки» - кисти лежат на ягодицах ладонями вверх, достать пяткой ладошку.
10. «Хлопки под коленом»

### **Упражнения на координацию.**

1. Закрывать глаза, покружиться вокруг себя 5-10 раз, открыть глаза и подпрыгнуть вверх.
2. Наклониться вперед, покружиться вокруг себя 5-10 раз, выпрямиться, встать на одну ногу.
3. Ходьба или медленный бег, по команде изменить направление на противоположное.
4. Ходьба или медленный бег, по команде повернуться спиной и идти вперед, потом опять лицом.
5. Ходьба или медленный бег, по команде выполнить приседание, и сразу продолжать основное упражнение.
6. Ходьба или медленный бег, по команде упасть, по следующей команде продолжать основное упражнение.
7. Ходьба или медленный бег, в движении выполнять круговые движения вокруг себя, продолжая движение.
8. Ходьба или медленный бег, по команде остановиться, ноги вместе, выполнить прыжок с поворотом вокруг себя.

### **Начальные формы спортивных упражнений**

Группировки из положения сидя, стоя, лежа

- Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»).
- Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы.
- Перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед, следить чтобы голова не касалась татами, добавлять хлопок вытянутыми руками.
- Из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед.
- Стойка на лопатках
- Кувырок вперед
- Лежа на спине, колени прижаты к груди, перекатом вправо – влево, добавлять хлопок рукой, выполнять из положения стоя.
- Перемещения приставными шагами стоя и на коленях (вперед-назад, вправо-влево)

### **Висы и упоры**

- Вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке.
- Упор стоя на коленях.

- Упор сзади на полу.
- Упор прогнувшись вверх животом.
- Перемещение в упоре с доставанием предметов.
- Перемещение в упоре сзади ногами вперед.
- Перемещение в упоре руками вперед.

### Подвижные игры и игровые упражнения

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробьишки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди на задень», «Выполни задание», «Ловишки», «Переменный шаг»
- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи»
- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата», «Крокодильчики»
- На ориентирование в пространстве: «Пройди, не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик»
- Формирующие гигиенические навыки: «Зайка умывается», «Повтори действие»
- Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг.

## 4.2. Программа для детей дошкольного возраста (4-5 лет)

**Основы знаний:** техника безопасности на занятиях, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

**Ходьба:** в колонне, шеренгой, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в стороны).

**Равновесие:** ходьба, приставляя пятку к носку (2-2.5 м), бег с остановками по доске (ширина 10-20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

**Бег:** в колонне со сменой направления, с изменением техники по сигналу, по разметкам, с остановками, в разных направлениях, по заданию, между линиями (расстояние 25-30 см), между линиями (расстояние 25-30 см), непрерывный 50-60 с, в медленном темпе до 160 м, ускорения 10-20 м.

**Лазанье:** в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под препятствие (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

**Прыжки:** на месте на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание вперед, допрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), перепрыгивание через линию, веревку, палочку, две параллельные линии (расстояние 25-35 см), в длину с места с двух ног, спрыгивание с предметов (высота 10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

**Катание, бросание, ловля мяча:** катание (одной, двумя руками) сидя, стоя, через ворота шириной 50-60 см; бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы, лежа вперед и назад), в цель (расстояние 1,5 м) правой и левой руками, поочередно вперед правой и левой руками, ловля с расстояния 50-100 см, перебрасывание через ленту (высота 50-60 см), в длину (1-1,5 м), бросание малого мяча в цель на полу на расстояние 100-120 см. ловля мяча после отскока от татами, подбрасывание мяча вверх и ловля.

**Имитационные упражнения:** природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река), движения насекомых, птиц, животных.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.
3. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
4. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
5. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
6. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
7. «Петушок» похлопать ладошками по голени, бедрам и бокам.

#### **Упражнения для туловища**

1. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
2. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
3. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
4. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.
5. «Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги назад и в стороны.

6. «Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.
7. «Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.

### **Упражнения для ног**

1. «Стать маленьким» - приседания.
2. «Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).
3. «Гуси» - ходьба сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.
4. «Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.
5. «Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.
6. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.
7. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.
8. «Цапля» - поднимать поочередно ноги, и выполнять хлопок под коленом.

### **Упражнения на координацию.**

1. Закрывать глаза, покружиться вокруг себя 5-10 раз, открыть глаза и подпрыгнуть вверх.
2. Наклониться вперед, покружиться вокруг себя 5-10 раз, выпрямиться, встать на одну ногу.
3. Ходьба или медленный бег, по команде изменить направление на противоположное.
4. Ходьба или медленный бег, по команде повернуться спиной и идти вперед, потом опять лицом.
5. Ходьба или медленный бег, по команде выполнить приседание, и сразу продолжать основное упражнение.
6. Ходьба или медленный бег, по команде упасть, по следующей команде продолжать основное упражнение.
7. Ходьба или медленный бег, в движении выполнять круговые движения вокруг себя, продолжая движение.

### **Начальные формы спортивных упражнений**

Группировки из положения сидя, стоя, лежа

- Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»).
- Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы.



- Перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед.
- Из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.
  - Стойка на лопатках
  - Кувырок вперед
  - Лежа на спине, колени прижаты к груди, перекатом вправо – влево, добавлять хлопок рукой, выполнять из положения стоя.
  - Перемещения приставными шагами стоя и на коленях (вперед-назад, вправо-влево)
    - В положении стоя на коленях – выполнять захват «рукав – отворот», бороться за захват, срывать его.
    - В положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад, вправо, влево)
    - Начальные формы упражнений из разных видов спорта

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

- С ходьбой и бегом: «Свободное место», «У медведя во бору», «Кот и мышка», «Кукушка», «Автомобили», «Салки с перебежками», «По мостику», «Выполни задание», «Холодно-горячо», «Быстро из круга».
- С прыжками: «Не попадись на удочку», «Достань до предмета», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Ловкие зайчата»
- С бросанием и ловлей мяча: «Салки с мячом», «Оттолкни мяч», «Мяч по кругу», «Точно в круг», «Точно в цель», «Перебросил – поймай», «Вышибалы».
- С ползанием, лазаньем: «Ползи-толкай», «Проползи – не задень», «Крокодильчики».
- С элементами дзюдо: «Татами», «Тяни в круг», «салки на татами», «Борьба за мяч», «Запрещенное движение», «Салки на коленях».
- На ориентирование в пространстве: «Не ошибись», «Быстро возьми», «Кто ушел?», «Найди свой цвет».
- На формирование умений, навыков: «Угадай что делаю» (одеваюсь, чищу зубы, умываюсь складываю одежду и др.), «Съедобное – несъедобное»
- Построения, перестроения: в шеренгу, в колонну, в круг, повороты на месте переступанием

### **4.3. Программа для детей дошкольного возраста (5 лет)**

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания

**Ходьба:** в разных направлениях; на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами; с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем и внутреннем крае стопы; в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

**Равновесие:** перешагивание через лежащие предметы; ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

**Бег:** в различных направлениях с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад, в стороны; «змейкой»; между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 мин; в чередовании с ходьбой 40-60 м; в быстром темпе 40-60 м.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке (1,5-2 м) приставным и переменным шагом; влево - вправо; проползание на животе подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на месте на двух ногах (вместе, врозь); с продвижением вперед; на месте до касания предмета (надувной мяч); на месте направо – налево; подскок-прыжок на месте; на одной ноге; перепрыгивание через линию, веревку, палочку, 4-6 параллельных линий (расстояние 25-35 см); в длину с места с двух ног; последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см); в глубину (20-30 см).

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля; бросание об землю и отбивание одной рукой (поочередно правой – левой); бросание мяча и ловля с расстояния (1-1,5 м); метание мяча в горизонтальную цель (2-2,5 м) правой и левой рукой; метание в вертикальную цель (высота 1,5 м, до цели 1,5-2 м).

**Имитационные упражнения:** движения спортсменов, движения в различных профессиях.

### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.
3. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
4. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
5. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
6. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
7. «Петушок» похлопать ладошками по голням, бедрам и бокам.

8. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.

9. «Ладони» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.

10. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.

11. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.

12. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.

### **Упражнения для туловища**

13.«Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.

14. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.

15. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).

16. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.

### **Упражнения для ног**

17.«Стать маленьким» - приседания.

18.«Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).

19.«Гуси» - ходьба сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.

20.«Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.

21.«Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.

### **Упражнения на координацию.**

1. Закрывать глаза, покружиться вокруг себя 5-10 раз, открыть глаза и подпрыгнуть вверх.

2. Наклониться вперед, покружиться вокруг себя 5-10 раз, выпрямиться, встать на одну ногу.

3. Ходьба или медленный бег, по команде тренера изменить направление на противоположное.

4. Ходьба или медленный бег, по команде тренера повернуться спиной и идти вперед, потом опять лицом.

5. Ходьба или медленный бег, по команде тренера выполнить приседание, и сразу продолжать основное упражнение.

6. Ходьба или медленный бег, по команде тренера упасть, по следующей команде продолжать основное упражнение.
7. Ходьба или медленный бег, в движении выполнять круговые движения вокруг себя, продолжая движение.
8. Ходьба или медленный бег, по команде тренера остановиться, ноги вместе, выполнить прыжок с поворотом вокруг себя.

### **Начальные формы спортивных упражнений**

- Группировки из положения сидя, стоя, лежа;
- Стойка на голове и руках согнувшись;
- Мост из положения лежа на спине без касания татами головой;
- Падение на живот;
- Падение кувырком;
- Перемещения приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- Повороты на 180° (скрестным, круговым шагом);
- Кувырок вперед;
- Кувырок назад;
- Имитационные упражнения.

### **Висы**

- Различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в вися; подтягивания.

### **Упоры**

- Стоя. Лежа. На параллельных брусьях. Разными способами из различных исходных положений.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Успей выбежать», «кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».
- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось-поймай», «Перепрыгни-не задень», «Парашютисты», «С кочки на кочку».
- С ползанием, лазаньем: «Ловкие и быстрые», «Проползи – не урони», «Крокодильчики».
- С бросанием и ловлей мяча: «Передал-садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право», «Вышибалы».
- С элементами дзюдо: «Не дай пояс водящему», «Тяни в круг», «Перетягивание пояса», «Борьба за мяч», «Точное движение», «Запрещенное движение», «Регби на коленях».

- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Быстро возьми», «Кто ушел?», «Найди свой цвет», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди – не упади», «Равновесие в парах».
- На формирование умений, навыков: показывать правильное умывание, зарядку и пр.

### **Построения, перестроения**

В две колонны, в шеренгу, в круг, повороты на месте переступанием. Выполнять команды «Становись», «Равняйся», «Смирно». Размыкаться на вытянутые руки в стороны, вперед, назад. Расчет на 1-2

### **4.4 Врачебный контроль и меры безопасности**

Врачебный контроль занимающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на самих занимающихся и их родителей.

Медицинское обследование проводится в начале тренировочного процесса, а также перед спортивными соревнованиями, после заболевания или длительных перерывов в занятиях.

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются лица основной медицинской группы, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинское обследование и допущенные врачом.

### **4.5. Требования, предъявляемые к занимающимся**

1. Наличие спортивной формы и сменной спортивной обуви.
2. Строгое соблюдение дисциплины, правил техники безопасности и предупреждения травм во время занятий.
3. Соблюдение мер противопожарной и электробезопасности.
4. Соблюдение мер антитеррористической бдительности.
5. Знание путей эвакуации при возникновении чрезвычайной ситуации
6. Регулярное посещение занятий и ведение здорового образа жизни.
7. Медицинский контроль и самоконтроль во всём тренировочном процессе.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходим тренажёрный зал со следующим оборудованием и инвентарём:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

### Формы занятий:

- групповые и занятия- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка, баскетбольная площадка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

## **8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ**

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развитием физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией статического равновесия, координационными способностями.

При диагностике двигательной активности и функционального состояния использовались преимущественно наблюдения за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

### **Система оценок диагностики трёхуровневая:**

3 балла – «качество проявляется устойчиво»;

2 балла – «качество проявляется неустойчиво», т.е. по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной с взрослым деятельности;

1 балл – «качество не проявляется»

### **Обработка данных**

К – Коэффициент (средний балл) каждого ребенка

Чтобы найти К, нужно общее количество баллов по строке разделить на количество упражнений – это и есть среднее значение по строке; далее, чтобы найти % успеха каждого ребенка нужно К умножить на 100 и разделить на 3 (соотношение успеха каждого ребенка).

Или запись по формуле:  $\frac{\text{общее количество баллов}}{\text{количество упражнений}} = К,$

$\frac{К \times 100}{3} = \dots \% \text{ успеха каждого ребенка}$

Уровень развития

Уровень физического развития зависит от оценки % успеха каждого конкретного ребенка

Высокий уровень – 81%-100%

Средний уровень – 61%-80%

Низкий уровень – 0%-60%

## 9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Методика промежуточной оценки физического развития*

#### *детей 3 - 4 летнего (младшего) возраста*

Критерии уровней/ № задания		Баллы	Итоговый балл
Метание (упражнения с мячом)	Метание мешочков с песком правой и левой рукой на расстояние не менее 1 м.,	Высокий – 3 (метаёт от 1,5 и более метров) Средний – 2 (метаёт от 1 до 1,5 метров) Низкий – 1 (метаёт до 1 метров)	Средний балл = 2,5 Н-р: при метании правой рукой ребенок набрал 2 балла, при метании левой - 3 балла, $2+3=5$ делим на кол-во заданий, т. е. $5:2=2,5$ балла
Прыжки	Энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 30 см.	Высокий – 3 (отталкивается и прыгает на расстоянии от 50 см.) Средний – 2 (отталкивается и прыгает на расстоянии 30-50 см.) Низкий – 1 (отталкивается и прыгает на расстоянии до 30 см.)	Балл - 2
Бег	Бег на скорость, с сохранением равновесия, не изменяя направление	Высокий – 3 (бег на 10 м. за 7,5 сек) Средний – 2 (бег на 10 м. за 7,6-8 сек) Низкий - 1 (бег на 10 м. от 8 и более сек)	Балл - 3



Ориентация в пространстве	Ориентирование в пространстве, находит левую и правую стороны.	Высокий – 3 (проявляет указанные качества, самостоятельно, без ошибок выполняет задания) Средний - 2 (проявляет указанные качества, для выполнения заданий требуется помощь взрослого). Низкий – 1 (не выражает интереса к занятию, не выполняет задания).	Балл - 2
	Средний балл		Н-р: $2,5+2+3+2=9,5$ <b>(общий балл)</b> Сумма полученных баллов делится на кол-во критерий $9,5/4=2,37$

**Коэффициент успеха (К)=  $2,37*100 = 79\%$ , ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ СРЕДНЕМУ УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

***Методика промежуточной оценки физического развития детей 4 - 5 летнего (среднего) возраста***

Критерии уровней/ № задания	Баллы	Итоговый балл	
Метание (упражнения с мячом)	Метание мешочков с песком правой и левой рукой на расстояние не менее 4 м.,	Высокий – 3 (метает от 4 и более метров) Средний – 2 (метает от 3 до 4 метров) Низкий – 1 (метает до 3 метров)	Средний балл = 2,3 Н-р: в первом задании ребенок набрал 2 балла, во втором 3 балла, в третьем 2 б. $2+3+2=7$ делим на кол-во заданий, т. е. $7:3=2,3$ балла
	Принятие правильной стойки для бросания мяча двумя руками в положении : от груди, из-за головы, снизу;	Высокий – 3 (задание может выполнить с энтузиазмом, на хорошем уровне. Способен к самоконтролю и контролю исполнения на высоком уровне).	
	Подбрасывание мяча вверх 8 раз подряд и ловля его.	Средний - 2 (не проявляет интереса к выполнению упражнений, но задания может выполнить. Способен к самоконтролю в незначительной степени). Низкий – 1 (имеет слабо сформированные физические навыки, не может выполнить задание)	

		без помощи педагога. Не способен к самоконтролю)	
Прыжки	Энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.	Высокий – 3 (отталкивается и прыгает на расстоянии от 60 см.) Средний – 2 (отталкивается и прыгает на расстоянии 40-60 см.) Низкий – 1 (отталкивается и прыгает на расстоянии до 40 см.)	Балл - 2
Бег	Бег на скорость, с сохранением равновесия, не изменяя направление	Высокий – 3 (бег на 10 м. за 2.7 сек и менее) Средний – 2 (бег на 10 м. за 2,7 - 3.3 сек) Низкий - 1 (бег на 10 м. от 3.4 и более сек)	Балл - 3
Равновесие (ориентир)	Сохранение равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости	Высокий – 3 (проявляет указанные качества, самостоятельно, без ошибок выполняет задания) Средний - 2 (проявляет указанные качества, для выполнения заданий требуется помощь взрослого) Низкий – 1 (не выражает интереса к занятию, не выполняет задания).	Средний балл = 2,6 Задание №1 – 3 балла Задание №2 – 2 балла Задание №3 – 3 балла $3+2+3=8/3=2,6$
	Сохранение равновесия при наклоне туловища вперед из положения стоя.	Высокий уровень – 3 (выполняет наклон вперед низко не сгибая колени) Средний – 2 (выполняет наклон на 90 градусов, не сгибая колени) Низкий – 1 ( выполняет наклон сгибая колени, либо не выполняет наклон туловища)	

Лазание (ползание)	Ползание на четвереньках	<p>Высокий – 3 (задание может выполнить с энтузиазмом, на хорошем уровне. Способен к самоконтролю и контролю исполнения на высоком уровне).</p> <p>Средний - 2 (не проявляет интереса к выполнению упражнений, но задания может выполнить. Способен к самоконтролю в незначительной степени).</p> <p>Низкий – 1 (имеет слабо сформированные физические навыки, не может выполнить задание без помощи педагога. Не способен к самоконтролю)</p>	<p>Средний балл – 2</p> <p>Задание №1 – 3 балла</p> <p>Задание №2 – 2 балла</p> <p>Задание №3 – 2 балла</p> <p>2+2+2=6/3=2</p>
Средний балл			<p>И-р: 2,3+2+3+2,5+2=<b>11,8</b></p> <p><b>(общий балл)</b></p> <p>Сумма полученных баллов делится на кол-во критерий 11,8/5=2,36</p>

**Коэффициент успеха (К)= 2,36\*100 = 78,6%, ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ СРЕДНЕМУ УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

## 9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28

6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)»
7. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ. Буйлова Л.Н. - Москва, 2019.

*Основная:*

1. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990,176 стр.
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
3. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
4. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
5. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000
6. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
7. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
8. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

*Методическая:*

- 1.Л.П. Матвеев, А. Новиков. Теория и методика физического воспитания. Москва 1975г. “Просвещение”

*Для родителей:*

- 1.В. Дубровский. Движения для здоровья. Москва 2008г. “Физкультура и спорт”.
- 2.А. Царик. О культуре физической и духовной. Москва 2013г. “Физкультура и спорт”

*Для детей:*

- 1.Н. Клусов, А. Цуркан. Стадионы во дворе. Москва 2005г. “Просвещение”
- 2.А. Лаптев. Гигиена физкультурника. Москва 2007г.”Физкультура и спорт”

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### 10.1. Календарно-тематический план для первого года обучения

#### Первый год обучения

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
<b>Сентябрь-октябрь</b> <b>24 часа</b> <b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. Игра на внимание «Запрещенные движения».	1	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построения в шеренгу, круг. Игры на внимания «Запрещенное движение».	1	
3	Строевые упражнения: перестроение. Подвижные игры. «Море волнуется-раз»	1	
4	Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1	
5	Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры. «Море волнуется-раз»	1	
6	Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры «Море волнуется-раз»	1	
7	Строевые приёмы. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	
8	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «День-ночь»	1	
9	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «День-ночь»	1	
10	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «Море волнуется-раз»	1	
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «День-ночь»	1	
12	Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры. «Салки»	1	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. «Рыбак»	1	
14	Строевые упражнения. Эстафеты. Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	
15	Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры. «Рыбак»	1	
16	Прыжки. Прыжковые упражнения. Игра «Зайцы в огороде»	1	
17	Прыжки. Прыжковые упражнения. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	

18	Строевые упражнения. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры с мячом «10 передач»	1	
19	Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча.	1	
20	Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча.	1	
21	Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча.	1	
22	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры «День-ночь»	1	
23	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. «Лиса с хвостом»	1	
24	Малые Олимпийские игры с бегом и прыжками.	1	
<b>Октябрь-январь 25</b>	Т/б при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «к своим флажкам».	1	
26	Знакомство с силовой подготовкой. Игра «Два мороза»	1	
27	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивания упражнения на гибкость. Игра «Два мороза».	1	
28	Игра «Море волнуется-раз». Упражнения на гибкость в парах.	1	
29	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры»	1	
30	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазания оп гимнастической скамье. Знакомство с элементами акробатики. Игра «Удочка».	1	
31	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Гусеница»	1	
32	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «Попрыгунчики-воробушки»	1	
33	Игра с мячом «Охотник и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1	
34	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	
35	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	
36	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамье разными способами. Игра «Гусеница».	1	
37	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
38	Веселые старты со скакалкой.	1	
39	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Знакомство со спортивными играми-баскетбол.	1	
40	Дыхательные упражнения. Игры с мячом «5 передач»	1	
41	Игра «День-ночь». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	
42	Игра «День-ночь». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	

43	Игра «День-ночь». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	
44	Игра «День-ночь». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	
45	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	
46	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Подвижные игры с мячом «Белочка-собачка»	1	
47	Разучивание техники ловли и передачи мяча на месте и в парах. Подвижные игры с мячом «5 передач»	1	
48	Разучивание техники ловли и передачи мяча на месте и в парах. Подвижные игры с мячом «5 передач»	1	
<b>Январь-май 49</b>	Разучивание техники ловли и передачи мяча на месте и в парах. Подвижные игры с мячом «5 передач»	1	
50	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
51	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
52	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
53	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
54	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
55	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
56	Разучивание упражнения по баскетболу. Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнения со скакалкой.	1	
57	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «5 передач».	1	
58	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Белочка-собачка».	1	
59	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Белочка-собачка».	1	
60	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «5 передач».	1	
61	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой. Подвижные игры «Точно в цель»	1	
62	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой. Подвижные игры «Точно в цель»	1	
63	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в	1	

	корзину». Бег с ускорением по прямой. Подвижные игры «Точно в цель»		
64	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
65	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
66	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
67	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
68	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
69	Подвижные игры	1	
70	Игры-эстафеты с элементами ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	
71	Игры-эстафеты с элементами ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	
72	Игры-эстафеты с элементами ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подведение итогов.	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	

## 10.2. Календарно – тематический план для второго года обучения

### Второй год обучения

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
<b>Сентябрь-октябрь</b> <b>24 часа</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. Игра на внимание «Запрещенные движения».	1	
1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. «Море волнуется-раз»	1	
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега.	1	



	Подвижные игры. «Море волнуется-раз»		
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры «Море волнуется-раз»	1	
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек. Подвижные игры «День-ночь»	1	
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры. «Море волнуется-раз»	1	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Подвижные игры. «Салки»	1	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры. «Салки»	1	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. «Рыбак»	1	
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. «Рыбак»	1	
16	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде»	1	
17	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	
18	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры с мячом «10 передач»	1	
19	Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча.	1	
20	Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча.	1	
21	Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча.	1	
22	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры «День-ночь»	1	
23	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. «Лиса с хвостом»	1	
24	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	
<b>Октябрь-январь 25</b>	Т/б на тренировках. Знакомство со спортивными играми-баскетбол.  Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Разучивание техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры	1	
26	Строевые приемы. Разучивание техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
27	Строевые приемы. Разучивание техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	

28	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Разучивание техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры «10 передач»	1	
29	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Разучивание техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры «10 передач»	1	
30	Строевые приемы. Разучивание техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	
31	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «Попрыгунчики-воробушки»	1	
32	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «Попрыгунчики-воробушки»	1	
33	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «Попрыгунчики-воробушки»	1	
34	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «Попрыгунчики-воробушки»	1	
35	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «10 передач»	1	
36	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты	1	
37	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты	1	
38	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты с мячом	1	
39	Строевые приёмы. Разучивание техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. «Белочка- собачка»	1	
40	Строевые приёмы. Разучивание техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. «10 передач»	1	
41	Строевые приёмы. Разучивание техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. «Белочка- собачка»	1	
42	Строевые приёмы. Разучивание техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. «Белочка- собачка»	1	
43	Разучивание техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафета.	1	
44	Разучивание техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафета.	1	
45	Разучивание техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафета.	1	
46	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «Белочка- собачка»	1	
47	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом «10 передач»	1	
48	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом. Подведение итогов. «Белочка- собачка»	1	
<b>Январь-май 49</b>	Дыхательные упражнения с приседаниями. Игры с мячом.	1	

50	Игры с мячом. Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	
51	Игры с мячом. Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	
52	Игры с мячом. Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	
53	Разучивание упражнения по баскетболу. Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнения со скакалкой.	1	
54	Разучивание упражнения по баскетболу. Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнения со скакалкой.	1	
55	Разучивание упражнения по баскетболу. Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнения со скакалкой.	1	
56	Разучивание упражнения по баскетболу. Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнения со скакалкой.	1	
57	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
58	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
59	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
60	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
61	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину»	1	
62	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой. Подвижные игры «Точно в цель»	1	
63	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой. Подвижные игры «Точно в цель»	1	
64	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
65	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
66	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
67	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
68	Разучивание техники броска в баскетболе. Игры «мяч в корзину». Бег с ускорением по прямой.	1	
69	Подвижные игры	1	
70	Игры-эстафеты с элементами ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	

71	Игры-эстафеты с элементами ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	
72	Игры-эстафеты с элементами ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подведение итогов.	1	
	ИТОГО	72	

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТЕТА**  
**ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**  
**РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**  
**РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»**

**ПЛАН**  
**ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 г.**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**«Базовая спортивная программа для детей дошкольного возраста»**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Лукиячук Алеся Алексеевна

**ЗЕЛЕНОДОЛЬСК 2023**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения у обучающихся необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

**Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей обучающихся, путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО «Центр творчества ЗМР РТ» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

**Практические задачи:**

- Выстраивание системы воспитательной работы согласно основным положениям Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Формировать у обучающихся уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;
- Способствовать развитию у ребенка экологической культуры, бережного отношения к природе; развивать у обучающихся стремление беречь и охранять природу;
- Вести работу, направленную на профилактику правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами;
- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;

**Методологическую базу воспитательной системы составляют следующие подходы:**

**Системный подход.** Сущность подхода заключается в системном видении педагогических явлений и процессов, в различении отдельных компонентов системы и

установлении между ними связей, в оценке результатов их взаимодействия и построении связей с другими внешними системами.

**Личностно-ориентированный подход.** Сущность подхода заключается в методологической ориентации педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. Этот подход связан с устремлением педагога содействовать развитию индивидуальности обучающегося, проявлению его субъективных качеств.

*Средовой подход* предполагает использование окружающей социальной среды, ее культурных и социальных объектов для гармоничного развития личности обучающегося и воспитания гражданственности.

*Рефлексивный подход* позволяет использовать приемы рефлексии для формирования у обучающихся потребности осуществлять самооценку своих отношений, результатов деятельности путем сравнения этих оценок с оценками окружающих людей, а также для дальнейшего корректирования собственной позиции.

### **Основные принципы организации воспитания**

**Принцип гуманизма** предполагает отношение к личности обучающихся как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

**Принцип духовности** проявляется в формировании у обучающихся смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

**Принцип субъектности** заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучающегося к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

**Принцип патриотизма** предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

**Принцип демократизма** основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и обучающегося, общей заботы друг о друге.

**Принцип конкурентоспособности** выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

**Принцип толерантности** предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

**Принцип вариативности** включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

**В 2023 - 2024 учебном году приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:**

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

**Приоритетные направления воспитательной работы в 2023 – 2024 учебном году**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по данному направлению</b>
<p><b>Общекультурное</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;</p> <p>Формирование у обучающихся таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.</p> <p>Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, «Центра творчества», семьи.</p> <p>Воспитание уважения к правам свободам и обязанностям человека.</p>
<p><b>Духовно-нравственное</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество.</p> <p>Формирование духовно-нравственных качеств личности.</p> <p>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p>



	<p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения.</p> <p>Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p> <p>Повышение психолого – педагогической культуры родителей.</p>
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i></p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.</p> <p>Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.</p> <p>Способствовать преодолению у обучающихся вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p>
<p><b>Общеинтеллектуальное направление:</b> <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i></p>	<p>Активная практическая и мыслительная деятельность.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся.</p> <p>Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p> <p>Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.</p> <p>Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>
<p><b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i></p>	<p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и</p>

	самовыражению.
<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	<p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению.</p> <p>Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.</p> <p>Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.</p>

Реализация данных направлений **предполагает:**

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы: «Центра творчества» и социума; «Центра творчества» и семьи.

**Планируемые результаты:**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединениях.

- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

#### **Портрет выпускника МБУ ДО «Центр творчества ЗМР РТ»**

- осознающий себя личностью, живущей в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
- носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
- креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
- разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни и следующий им в своем поведении;
- уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего результата.

#### **Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

##### **Праздничные даты**

<b>Дата</b>	<b>Название события</b>
<b>1 сентября</b>	День знаний
<b>3 сентября</b>	День солидарности в борьбе с терроризмом
<b>Первый выходной октября</b>	День пожилых людей
<b>5 октября</b>	День учителя
<b>4 ноября</b>	День Народного Единства
<b>20 ноября</b>	Всемирный день Ребенка
<b>Третье воскресенье ноября</b>	День памяти жертв ДТП
<b>25 ноября</b>	День Матери
<b>9 декабря</b>	День Героев Отечества
<b>12 декабря</b>	День Конституции России
<b>27 января</b>	День воинской славы России, День освобождения Ленинграда от фашистской блокады
<b>21 февраля</b>	Международный день родного языка
<b>23 февраля</b>	День Защитника Отечества
<b>8 марта</b>	Международный женский день
<b>18 марта</b>	День присоединения Крыма к России
<b>27 марта</b>	Всемирный День театра
<b>3-я неделя марта</b>	Единый день профориентации
<b>7 апреля</b>	Всемирный День здоровья
<b>12 апреля</b>	День космонавтики
<b>1 мая</b>	Праздник весны и труда
<b>9 мая</b>	День Победы
<b>18 мая</b>	Международный день музеев
<b>1 июня</b>	День защиты детей

<b>23 июня</b>	Международный Олимпийский день
<b>22 августа</b>	День государственного флага РФ

<b>Направления воспитательной деятельности</b>	<b>Мероприятия (форма, название)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятия по вовлечению в деятельность детских общественных организаций учащихся города и района	сентябрь	Лукянчук А.А.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Профилактическая беседа по проблематике. Презентация и семинар, посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом, беседы на темы о нравственно-эстетическом и семейном воспитании	сентябрь	Лукянчук А.А.
	<b>Родительское собрание.</b> Работа с родительским комитетом.	сентябрь	Лукянчук А.А.
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	<b>Месячник здоровья:</b> <b>ПДД:</b> Беседа и просмотр видеофильма на темы правил дорожного движения <b>Пожарная безопасность:</b> Беседа по правилам поведения при пожаре <b>Антитеррористическая безопасность:</b> Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	сентябрь	Лукянчук А.А.
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b>	Мероприятие по изучению государственной символики	октябрь	Лукянчук

<i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Российской Федерации		А.А.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	октябрь	Лузянчук А.А.
<b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Урок самоуправления, в рамках праздника «День учителя».	октябрь	Лузянчук А.А.
<b>НОЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятие, посвященное «Дню народного единства».	ноябрь	Лузянчук А.А.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Беседа, посвященная «Дню толерантности»	ноябрь	Лузянчук А.А.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Единый урок, посвященный Дню Конституции РФ.	декабрь	Лузянчук А.А.

<p><b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p><b>Родительское собрание:</b> «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» 1. Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Инструктаж перед каникулами на темы: 1. «БДД в зимний период», «Осторожно, лед!»</p>	декабрь	Лукиянчук А.А.
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	декабрь	Лукиянчук А.А.
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	Семинар на тему «ПДД от А до Я».	январь	Лукиянчук А.А.
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы за здоровый образ жизни».	январь	Лукиянчук А.А.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<p><b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	Участие в троеборье силового комплекса ГТО, посвященные «Дню Защитника Отечества».	февраль	Лукиянчук А.А.
<b>МАРТ</b>			
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность)</p>	Спартакиада учащихся Центра творчества по баскетбольным навыкам «Движение Вверх».	март	Лукиянчук А.А.

<p><i>жизнедеятельности)</i></p> <p><b>Общекультурное направление:</b></p> <p><i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p>	<p>Профилактическая беседа с детьми на тему: «Крым-Россия».</p>		
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<p><b>Общекультурное направление:</b></p> <p><i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p> <p><b>Духовно-нравственное направление:</b></p> <p><i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p>	<p><b>Родительское собрание</b></p> <p>«Важность физического воспитания в детском возрасте. Мотивация»</p>	<p>апрель</p>	<p>Лукянчук А.А.</p>
<b>МАЙ</b>			
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b></p> <p><i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p> <p><b>Здоровьесберегающее направление:</b></p> <p><i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i></p>	<p>Семинар на тему: «История Отечества. 9 Мая – День Победы»;</p> <p>Спортивная эстафета учащихся, посвящённая «Дню Победы».</p>	<p>май</p>	<p>Лукянчук А.А.</p>