


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»  
от «17» августа 2023 г.  
Протокол № 2



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДДТ  
«РАДУГА»  
 Т.Н.Стаценко  
Приказ № 77/о  
от «17» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка для детей  
дошкольного возраста с 3-5 лет»**  
Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Пьянков Юрий Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие

сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Занятия в объединении ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Новизна данной программы** состоит в создании углубленного изучения данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Механизм зачета общеобразовательной организации образовательных результатов, полученных детьми в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ общей физической подготовки к сдаче нормативов ГТО. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность:** Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни обучающихся, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Занятия по ОФП в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогает предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения основанные на игровой деятельности вовлекают в работу все

мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности.

Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на освоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации освоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и бережения.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» в игровой форме вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

**Адресат** данной общеразвивающей программы: обучающиеся 3-5 лет. Программа рассчитана на участников без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным данным не производится.

**Режим занятий:** данная программа предполагает систематизированные занятия продолжительностью – 30 минут.

**Объем общеразвивающей программы:** общее количество часов, запланированных на весь период обучения (1 год обучения) - 80 часов для детей 3-5 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Уровень:** стартовый. Знакомство с понятием здоровье, фитнес и физическое развитие человека, развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, развитие гибкости.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что программа собирает в себе различные современные спортивно-оздоровительные, фитнес-технологии, учитывая возрастные, психологические особенности и интересы ребенка.

**Перечень форм обучения:** групповая, индивидуально-групповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, практическое занятие, открытое занятие.

**Перечень форм подведения итогов:** беседа, практическое занятие, открытое занятие.

**Цель, задачи общеразвивающей программы**

**Цель** общеразвивающей программы: укрепление здоровья детей средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи** общеразвивающей программы:

***Обучающие***

- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия;
- формировать зрительные и слуховые ориентировки;
- обучать знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры.

***Развивающие***

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- повышать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

- развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;

- развивать чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;

### ***Воспитательные***

- воспитывать активность, настойчивость и самостоятельность;

- воспитывать у каждого ребенка чувство стремления к активной деятельности и творчеству;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, сотрудничеству.

## Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>12</b>	<b>2.5</b>	<b>9.5</b>	-Мониторинг физ.качеств.(1-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	6	0	6	
<b>2</b>	<b>ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.1</b>	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	2	1	1	
<b>2.2.</b>	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	2	1	1	
<b>2.3</b>	Работа с позвоночником.	4	0	4	
<b>2.4</b>	Работа со стопами и ногами.	4	0	4	
<b>2.5</b>	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	4	0	4	
<b>2.6</b>	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	4	0	4	
<b>3</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>3.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	
<b>3.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
<b>3.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
<b>3.4</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.	4	0	4	



<b>3.5</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие- повышенный уровень сложности.	2	0	2	
<b>4</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>4.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	6	0	6	
<b>4.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	4	0	4	
<b>5.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>14</b>	<b>1,5</b>	<b>12,5</b>	Открытый урок(8- ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.1</b>	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
<b>5.2</b>	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	
<b>5.3</b>	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	
<b>5.4</b>	Аэробные связки.	4	0	4	
<b>5.5</b>	Микс аэробных упражнений.	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>ОФП</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.1</b>	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	2	1	1	
<b>6.2</b>	ОФП-ноги, бедра	2	0	2	
<b>6.3</b>	ОФП-руки, спина	2	0	2	
<b>6.4</b>	ОФП-живот, грудь, спина.	2	0	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>7,5</b>	<b>72,5</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### **1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

#### **Тема1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:* Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол-гимнастика, детская йога и др.)

#### **Тема1.2.История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:* История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И.П.Иванова.

#### **Тема1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:*Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем(гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит.инвентаря на примере упражнений.

#### **Тема 1.4.Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлениях детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит.техники(от малого к большому).

**1. ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.**

#### **Тема2.1. Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.**

*Теория:* Рассказ-диалог о значении здорового образа жизни и спорта в жизни каждого ребенка, в жизни общества и страны. Польза и вред гиперкинезии и гипокинезии. Тематические игры(Игра «найди причину плохого самочувствия»).

### **Тема 2.2. Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.**

*Практика :*Практическое знакомство с инвентарем ЛФК (медбол, палка, коврик, орто-коврик, орто-дорожки, орто-мячи,стул, лестница, наклонная скамья и др.).Отработка базовых правильных движений с инвентарем.

### **Тема 2.3.Работа с позвоночником.**

*Практика:* Раскрытие темы «Работа позвоночника» на примере движения и позиций. Полезное и вредное движение позвоночника. Расслабление и тонизирование мышечного корсета спины и груди. Упражнения для позвоночника.

### **Тема 2.4.Работа со стопами и ногами.**

*Практика:* Упражнения, самомассажные техники на стопы и нижние конечности.

### **Тема 2.5.Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения**

*Практика:* Демонстрация на движении важности правильного формирования опорно-двигательного аппарата. Практика по сенсорным ощущениям. Демонстрация правильного и неправильного движения. Упражнения на опорно – двигательный аппарат, упражнения на развитие сенсорных ощущений(телесная кинезиотерапия).

### **Тема 2.6.Профилактические упражнения общеукрепляющие.**

*Практика:* Практика по общим лечебно–профилактическим упражнениям спортивным для здоровья. Разбор правильной техники выполнения упражнений.

## **3. Фитбол-гимнастика.**

### **Тема 3.1.Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)**

*Теория:*знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

### **Тема 3.2.Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ (базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

### **Тема 3.3.Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

### **Тема 3.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения среднего уровня сложности- выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

### **Тема 3.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности- выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др.)

## **4. Игры с мячами.**

### **Тема 4.1.Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:* разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

#### **Тема 4.2.Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные (разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

### **5. Аэробика.**

#### **Тема 5.1.История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:* Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

#### **Тема 5.2.Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:* демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

*Практика:* отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

#### **Тема 5.3.Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

#### **Тема 5.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

#### **Тема 5.5. Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

### **6. ОФП.**

#### **Тема 6.1. ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения**

*Теория:* введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП(силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)

*Практика:* практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

## **Тема 6.2. ОФП-ноги, бедра.**

*Практика:* упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа).

## **Тема 6.3. ОФП-руки, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

## **Тема 6.4. ОФП- живот, грудь, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног., «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.)

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- умеют активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- освоили навыки дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим одноклассникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

обучающиеся умеют:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и направлений детского фитнеса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся знают:

- положительное влияние занятий фитнесом на физическое, личностное и социальное развитие;
- понятие «физическая подготовка», характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различают их между собой;

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- как рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления;

- методы оценки физической нагрузки;

- как сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- как выполнять эстетически красиво комбинации и соединения;

- как укреплять здоровье, физическое самосовершенствование.



## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для обеспечения эффективности образовательного процесса занятия проводятся в просторном спортивном зале со специальным покрытием.

Обучающиеся должны быть обеспечены соответствующей спортивной формой одежды.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

#### Спортивное оборудование:

1. Мат поролоновый – 8шт
2. Скакалка гимнастическая – 20шт
3. Скамейка гимнастическая 4 метра
4. Гранаты для метания 700,500 грамм – 6шт
5. Комплекс для игры в настольный теннис – 3пары
6. Эстафетные палочки – 15шт
7. Секундомер -1шт
8. Стойка для штанги – 1шт
9. Гантели литые – 8шт
10. Штанга тренировочная большая – 1шт
11. Тренажеры - 4шт

#### **Кадровое обеспечение:**

Педагог с соответствующим профилю объединения с образованием и опытом работы, имеет высшую квалификационную категорию по должности педагог дополнительного образования.

## Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1	Теоретическая подготовка	Видео материал на платформе YouTube	Групповые, индивидуальные, кризисные формы обучения. Общепедагогические методы и игровые методы: 1 малоподвижные игры 2 игры забавы	Дистанционное, очное, фронтальное.
2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал: татами, шведская стенка, резиновые эспандеры, канат, скакалки, набивные мячи, резиновые мячи, мячи тренировочные для тенниса, канат для фитнеса, перекладина. Спортивная площадка: беговая дорожка, фишки, гимнастические брусья.	Фронтальная форма, групповая форма, индивидуально-групповая. Метод строго регламентированного упражнения. На занятиях применяются различные формы подвижных игр: 1. игры-эстафеты 2. имитирующие игры 3. народные игры 4. сюжетно-ролевые 5. спортивные игры	Очная, заочная. Дистанционная. Фронтальная групповая форма, индивидуально-групповая, парная.
3	Специально физическая подготовка	Спортивный зал: татами, гимнастический мат, манекен, шведская стенка, резиновые эспандеры, канат, скакалки, набивные мячи, резиновые мячи, мячи тренировочные для тенниса, канат для фитнеса, перекладина.	Метод строго регламентированного упражнения, игровой метод. Приемы обучения: отрабатываемая техника пересекается с отработкой специальной физической подготовки. Применяя индивидуальный подход меняется характер и степень упражнения в соответствии с антропометрией и биомеханикой спортсмена.	Очная. Фронтальная групповая форма, индивидуально-групповая, парная.
4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал: татами, гимнастический мат, манекен.	Методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Принципы от простого к сложному. Приемы обучения: отрабатываемая техника выполняется как от защиты так и от атаки учитывая антропометрию, биомеханику и уровень подготовки спортсмена.	Очная. Фронтальная групповая форма, индивидуальная, парная.
5	Соревновательная подготовка	Спортивный зал: татами.	Соревновательный метод. Средства - учебно-тренировочная схватка, стартовое упражнение, позиционная борьба. Работа в условиях тайминга,	Очная. Групповая форма, индивидуальная, парная.

## **Методические материалы дополнительной общеразвивающей программы.**

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

2. Плакаты методические

3. Комплекты плакатов по классификации легкой атлетики

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

Организуется входная диагностика (в начале учебного года) и итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса

Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и городских соревнований.

## **Список используемой литературы**

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

11. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

#### **Список литературы для педагога:**

1. Белов В.И. Молодость до ста лет. / Энциклопедия здоровья. 1993г.
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер, всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, №8, с. 29-33.
3. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.

4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТиМФВ для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1967
5. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
7. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
10. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.
11. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с
12. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. -М.: ФиС, 1969.
13. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.- С.58-62.

#### **Список литературы для родителей и детей:**

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
10. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

11. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
12. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430291

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025