

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КИММЕРИЯ»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 8

от «20» 08 2024 г.



Подписано цифровой  
подписью: Юзефович  
Людмила Владимировна  
Дата: 2024.10.30 13:26:21  
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО ТКЦ «Киммерия»

 Л.В. Юзефович

Приказ № 97

от «20» 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год

Тип программы – общеразвивающая

Вид программы – модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 5-11 лет

Составитель: Станкевич Юлия Станиславовна,  
педагог дополнительного образования

г. Керчь  
2024 г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовая основа программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка**» (далее – Программа) разработана с учетом современных требований к программам дополнительного образования. Основой разработки Программы является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
7. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
8. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
11. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
12. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
13. Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
17. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
21. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
22. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

23. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
24. Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
25. Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
26. Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
27. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
28. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
29. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
30. Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного

минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

31. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

32. Уставом МБУДО «ТКЦ «Киммерия»;

33. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУДО ТКЦ «Киммерия».

Программа является **модифицированной**.

**Направленность** программы «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивная. В процессе освоения программы обучающиеся получают начальные навыки в физкультурной подготовке и умения формировать культуру движений.

**Актуальность** Программы продиктована требованием времени, обусловлена снижением уровня здоровья современных детей, растущим количеством детей, имеющих всевозможные медицинские показания по состоянию здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства и отвечает современным трендам развития системы общего образования в целом и дополнительного общего образования в частности. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА.

**Новизна** Программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области физкультурно-оздоровительной деятельности и использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-игра, танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Данная программа формирует культуру здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Отличительными особенностями Программы** является то, что планирование занятий происходит в сюжетно-игровой форме, в основе

которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на обучающихся. В основу программы заложены принципы обучения: доступность, наглядность, постепенность, последовательность, индивидуализация, систематичность, сознательность, активность. Соблюдая все эти принципы обучения, обучающиеся будут показывать высокие результаты в процессе обучения. Также следует подчеркнуть, что сохранение и укрепление здоровья детей (а именно на это направлена данная программа), является залогом успешного освоения и общеобразовательных программ.

**Адресат Программы:** обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 5 до 11 лет, проявляющие интерес к здоровому образу жизни и развитию своих физических данных. Группа формируется без специальных отборов, на основании заявок и заявлений родителей (законных представителей). Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Младший школьный возраст: 6-10 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

**Объём и сроки освоения Программы.** Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель). Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 144 часа.

Таблица 1

### Реализация Программы

Уровень обучения	Год обучения	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Объём программы	Возраст учащихся
Стартовый	Первый	15-20 человек	4 часа	144 часа	5-11 лет

**Уровень Программы** – стартовый.

**Формы обучения.**

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Наполняемость в группе составляет 15-20 человек. Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся.

В данной Программе руководитель, исходя из интересов детей, уровня их подготовки и конкретных задач, может изменить последовательность изложения материала, самостоятельно распределить часы и определить конкретные формы занятий.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю, 1 раз по 2 часа и 2 раза по 1 часу, или 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю. За весь период обучения – 36 недель, 144 часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** укрепление физического здоровья обучающихся, расширение их двигательных возможностей и формирование культуры движений.

Опираясь на основную цель программы, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, осуществления компенсации дефицита двигательной активности детей, воспитание навыков здорового образа жизни, закономерно конкретизируется блок задач:

**Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- обучить обучающихся безопасному выполнению физических упражнений;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

### **Развивающие:**

- формировать правильную осанку;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные качества, а также мелкую моторику;

### **Воспитательные:**

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физических упражнений;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **1.3. Воспитательный потенциал Программы**

Цель воспитательной работы в творческом объединении – личностное развитие обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы в рамках программы «Общая физическая подготовка»:

- привитие основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья;
- работа с семьёй;
- развитие чувства отзывчивости и доброжелательности, товарищества, помощь и взаимодействие с другими обучающимися, стремление помочь друг другу.

Для решения воспитательных задач, обучающиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики и мероприятия.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плате воспитательной работы творческого объединения на учебный период в Приложении 3.5.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится уровень личностных достижений обучающихся, большее

количество родителей будет привлечено к активному участию в работе объединения.

## 1.4. Содержание Программы

Таблица 2

№	Содержание	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие, входная и итоговая диагностика</b>	3	1	2	Тестирование Устный опрос
2	<b>Общеразвивающие движения. (ОД)</b>	81			
	2.1. Строевые упражнения	18	-	18	Выполнение упражнений
	2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса	18	-	18	Выполнение упражнений
	2.3. Упражнения для мышц спины и гибкости позвоночника	19	-	19	Выполнение упражнений
	2.4. Упражнения для мышц брюшного пресса и ног	18	-	18	Выполнение упражнений
	2.5. Статические упражнения	8	-	8	Выполнение упражнений
3	<b>Дыхательная гимнастика. (ДГ)</b>	10	1	9	Выполнение упражнений
4	<b>Формирование правильной осанки. (ФПО)</b>	19	1	18	Выполнение упражнений
5	<b>Растяжка. (Р)</b>	10	1	9	Выполнение упражнений
6	<b>Подвижные игры. (ПИ)</b>	11	-	11	Творческие задания.
7	<b>Беседы</b>	8	8	-	Теоретические занятия
8	<b>Итоговая аттестация</b>	2	-	2	Открытые занятия.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие (3 часа).

*Теория: 1 час.* Знакомство с группой. Цели и задачи на предстоящий период обучения. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Правила поведения на занятии.

#### 2. Общеразвивающие движения (ОД) (81 час).

*Практика: 81 час.* Формирует у детей правильную осанку, гибкость, координацию движений, что способствует подготовке моторно-двигательного аппарата к выполнению более сложных движений.

### **2.1. Строевые упражнения (18 часов).**

*Практика: 18 часов.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса (18 часов).**

*Практика: 18 часов.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

### **2.3. Упражнения для мышц спины и гибкости позвоночника (19 часов).**

*Практика: 19 часов.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

### **2.4. Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (18 часов).**

*Практика: 18 часов.* Выставляя ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).

### **2.5. Статические упражнения (8 часов).**

*Практика: 8 часов.* Сохранять равновесие, стоя на одной ноге, закрыв глаза.

- сохранить равновесие стоя на одной ноге;
- сохранить равновесие стоя на полупальцах;
- ходьба по полоске на полу;
- движения рук стоя на одной ноге.

### **3. Дыхательная гимнастика (ДГ) (10 часов).**

*Теория: 1 час.* Беседа об органах дыхания и пользе дыхательной гимнастики. Это система специальных упражнений, стимулирующих активность дыхательной системы. Дыхательная гимнастика представляет собой упражнения — некоторую последовательность вдохов и выдохов 13 определённой амплитуды и частоты, которые принудительно стимулируют активность органов дыхания. Как результат, увеличивается поступление кислорода в организм, и стимулируются обменные процессы.

*Практика: 9 часов.* Выполнение упражнений дыхательной гимнастики:

- «*Часики*» (встать прямо, ноги врозь, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так», повторить 10-12 раз);
- «*Трубач*» (сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф», повторить 4-5 раз);
- «*Петух*» (встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку», повторить 5-6 раз);
- «*Каша кипит*» (сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф»);
- «*Паровозик*» (ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и вытянутыми руками и приговаривая «чух-чух-чух-чух»).

#### **4. Формирование правильной осанки (ФПО) (19 часов).**

*Теория: 1 час.* Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

*Практика: 18 часов.* Самообследование осанки. Проверка плоскостопия. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки:

- «*Самолет*» (руки разводятся в стороны на уровне плеч, затем можно полетать, совершать наклоны туловищем);
- «*Дровосек*» (замах руками и наклон вперед);
- «*Мельница*» (быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой);
- «*Рыбка*» (на животе поднимаются руки и ноги);
- «*Ласточка*» (стоя, отвести ногу назад. Руки выпрямить в стороны и задержать в таком положении на минуту);
- «*Велосипед*» (упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде);
- *Упражнения с гимнастической палкой;*
- *Упражнения на ковриках;*
- *Упражнения у станка.*

#### **5. Растяжка (Р) (10 часов).**

*Теория: 1 час.* Виды растяжки. Техника исполнения элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика: 9 часов.* Выполнение упражнений в паре и индивидуально. Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных

исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

- упражнения на ковриках;
- упражнения у станка;
- упражнения в парах;
- упражнения стоя.

## **6. Подвижные игры (ПИ) (11 часов).**

**Практика: 11 часов.**

*С ходьбой и бегом:*

- «Займи свое место»;
- «Поезд»;
- «Пройди не задень»;
- «Выполни задание»;
- «Кто быстрее»;
- «Воробышки и кот».

*С прыжками:*

- «Поймай комара»;
- «Достань до предмета».

*На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов:*

- «Пройди не упади»;
- «Воротца»;
- «Кто ушел?».

## **7. Беседы (8 часов).**

*Теория: 8 часов.*

- «Правила поведения на занятиях»;
- «Зачем нужно заниматься физкультурой?»;
- «Разминка на занятии»;
- «Рациональное питание»;
- «Личная гигиена»;
- «Закаливание и профилактика простудных заболеваний»;
- «Отказ от вредных привычек»;
- «Режим дня и объём двигательной активности».

## **8. Итоговая аттестация (2 часа).**

*Практика: 2 часа.* Подготовка и проведение открытого занятия по окончанию изучения программы.

### **1.5. Планируемые результаты**

Предполагается, что систематические занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры.

В процессе обучения, по данной программе, у обучающегося сформируются, такие результаты:

**Обучающие:**

- овладеют знаниями основы профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- освоят правила безопасного поведения во время занятий;
- научатся развивать различные группы мышц и постепенно укреплять свой мышечный аппарат;
- овладеют навыками выполнения комплексов физических упражнений.

**Развивающие:**

- выработают стремление соблюдать контроль за состоянием осанки и сводов стоп;
- выработают умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

**Воспитательные:**

- приобретут интерес к физической культуре;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- сформируют потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график построен исходя из следующего:

- ✓ дата начала учебного периода – 1 сентября;
- ✓ дата окончания учебного периода – 31 мая;
- ✓ количество учебных часов – 144;
- ✓ количество учебных недель - 36;
- ✓ начало учебных занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов;
- ✓ продолжительность каникул – с 1 января по 7 января;

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

## Календарный учебный график

Месяц	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Аттестация, формы контроля
сентябрь	1	4	17	Входной контроль ЗУН
	2	4		Тестирование
	3	4		
	4	4		
	5	1		
октябрь	6	3	17	
	7	4		
	8	4		
	9	4		
	10	2		
ноябрь	11	5	17	
	12	4		
	13	4		
	14	4		
декабрь	15	4	16	
	16	4		
	17	4		
	18	4		Промежуточный контроль ЗУН
январь	17	6	12	
	18	4		
	19	2		
февраль	20	6	16	
	21	4		
	22	4		
	23	2		
март	24	4	15	
	25	4		
	26	4		
	27	3		
апрель	28	3	16	
	29	4		
	30	4		
	31	3		
	32	2		
май	33	6	18	
	34	4		
	35	4		Итоговый контроль ЗУН
	36	4		Открытое занятие
<b>Объём учебной нагрузки 144 часа</b>				

## 2.2 Условия реализации Программы

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

Для проведения занятий в наличии учебный кабинет, оборудованный необходимой мебелью, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

### **Перечень необходимого оборудования и снаряжения**

1. Зеркала.
2. Шкаф.
3. Стулья.
4. Колонка.
5. Аптечка.
6. Коврики.
7. Гимнастические палки.
8. Станок хореографический.

### **Информационное обеспечение.**

В процессе реализации программы активно используются интернет-источники. Которые являются вспомогательным материалом при реализации программы: (приведены в списке литературы).

Информационное сопровождение осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеoinформацией (при условии наличия Согласий родителей учащихся на обработку и хранение персональных данных). Информация о деятельности детского объединения размещается официальном сайте МБУДО ТКЦ «Киммерия»: <http://kimmeriykerch.ucoz.com/>, на странице МБУДО ТКЦ «Киммерия» социальной сети «В контакте»: <https://vk.com/kimmeriya1988> и на личной странице педагога дополнительного образования социальной сети «В контакте».

### **Кадровое обеспечение.**

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующем нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Методическое обеспечение Программы**

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

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:**

- словесные методы (устное изложение материала – рассказ, беседа);

- наглядные методы (педагогический показ, просмотр фотографий, видео);
- практические методы (спортивные тренировки, итоговое занятие).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:**

- объяснительно - иллюстративные (обучающиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания).

**Методы воспитания:**

- поощрение (устное);
- мотивация (настрой обучающегося на достижение цели).

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповая, индивидуально-групповая.

**Формы обучения и виды занятий:**

- теоретические занятия (беседа, рассказ);
- практические занятия (в кабинете);
- открытое занятие.

**Используемые педагогические технологии:**

- **развивающее обучение** – при развивающем обучении обучающийся самостоятельно приобретает какую – либо информацию, самостоятельно приходит к решению проблемы в результате анализа своих действий;

- **игровое обучение** – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия. В условиях игры дети лучше сосредотачиваются и запоминают, чем по прямому заданию взрослого;

- **личностно-ориентированное обучение** – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

**Алгоритм учебного занятия:**

- подготовка кабинета к занятию (проветривание, подготовка необходимого инвентаря. Подключение аппаратуры);
- приветствие, проверка присутствия обучающихся;
- объявление темы и цели занятия;
- повторение правил техники безопасности, правил поведения на занятии;
- изучение и тренинг изучаемого материала, выполнение заданий и упражнений согласно поставленной цели и задач;
- окончание занятия, релаксация;
- подведение итогов занятия.

**Методические материалы:**

- разработки вопросов и заданий для устного опроса, бесед, конспектов открытых занятий, тестов, практических заданий, движений;
- видео, аудио записи (музыка, мастер-классы, беседы);

- дидактические пособия (инструкции по ТБ, задания, движения, лекции, литература).

### **2.3 Формы аттестации и контроля**

**Формы контроля:** входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

**Входной контроль** – проводится при наборе, в виде собеседования, где изучаются отношение обучающегося к физической деятельности, его способности в этой области, личные качества ребенка.

**Формы текущего и промежуточного контроля:** открытые занятия, творческие задания.

**Формы итогового контроля:** итоговое занятие, тестирование.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Материалы анкетирования и тестирования. По окончании обучения, на основе данных Диагностической карты оценки ЗУН обучающихся, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень освоения Программы обучающимися. Также подтверждением успешной реализации Программы являются отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Демонстрацией результатов успешной реализации Программы является открытое занятие.

## 2.4. Список литературы

### **Литература для педагогов:**

1. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой». М., ТЦ Сфера, 2008
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». М., ТЦ Сфера, 2008 г.
3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Москва. 2015. – 96с
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2010.
5. Мамедов К.Р. «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения». – Волгоград: Учитель, 2017. -83с.
6. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений». –М.: Владас – Пресс, 2008
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». –М.: Сфера – 2013. – 56с.

### **Литература для родителей и обучающихся:**

1. Атаев А.К. «Родителям о физическом воспитании детей в семье». М.: МГУ, 2013 - 320 с.
2. Бабенкова Е.А. «Здоров ли ваш ребёнок? (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет». – М.: Вентана-Граф. -2013. – 30с.
3. Малаыхина М.В., Полянская Н.В., Копылов Ю.А. «Физическое воспитание младшего школьника в семье (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет». – М.: Вентана-Граф. -2013. – 30с.
4. Моргун Д. В., Орлова Л. М. «Дополнительное образование детей в вопросах и ответах». Эко Пресс - М., 2012. - 140 с.

### **Интернет – источники:**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://ds31.centerstart.ru/>  
<http://summercamp.ru/>
3. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
4. <http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/>

### **3. Приложения**

#### **3.1. Оценочные материалы**

##### **Оценочные материалы (Приложение 1)**

Входная диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного периода. Цель - определить исходный уровень физической подготовки обучающегося, определить формы и методы работы с обучающимся. Формы оценки – собеседование.

- промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний в процессе обучения за обучающимися;
- диагностическая карта оценки ЗУН по Программе;
- открытое занятие.

#### **3.2. Методические материалы**

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (Приложение 2):

- план-конспект занятия.

#### **3.3 Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)**

#### **3.4. Лист корректировки (Приложение 4)**

#### **3.5. План воспитательных мероприятий (Приложение 5)**

**Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе «Общая физическая подготовка»**

**Дата проведения диагностики**

№	ФИО обучающихся	Знания. Умения. Навыки.										Итого
		Знание правил техники безопасности.	Знание основ личной гигиены	Мотивация на здоровый образ жизни	Владение дыхательной гимнастики.	Владение навыками строевых упражнений.	Умение правильно ходить (с ровной спиной).	Умение выполнять упражнения на растяжку.	Умение сохранять равновесие.	Умение выполнять упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Умение преодолевать трудности и иметь силу воли.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
	<b>ИТОГО</b> сформированность ЗУН группы в %											

Педагог ДО \_\_\_\_\_

*ФИО, подпись*

ЗУН по каждому параметру оцениваются по 10 бальной системе, методом наблюдения

**План-конспект занятия**

**Тип занятия:** закрепление изученного материала.

**Цель:** Совершенствование разученных упражнения.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствовать упражнения на равновесие.
2. Развитие гибкости, координационных способностей, ловкости.
3. Воспитание волевых качеств: смелости, упорства, настойчивости и решительности. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, самостоятельности.

**Методы и формы обучения:**

методы - объяснение, показ;

форма - фронтальная, индивидуальная.

**Место проведения:** кабинет.

**Время проведения:** 1 час

**Оборудование:** гимнастические коврики

**Ход занятия**

№	Содержание занятия	Время	Методические указания
I	Подготовительная часть: -приветствие; -сообщение задач занятия (Сегодня мы с вами проведем урок оздоровительной гимнастики); -задания на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок,	10мин.	Организация обучающихся, обратить внимание на форму. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Обратить внимание на осанку, точное выполнение задания. Следить за дыханием. Следить за правильностью выполнения упражнений.
II	Основная часть: -совершенствовать упражнения: а) равновесие («ласточка»); б) упражнения на гибкость; в) упражнения на ловкость; г) упражнение на координацию движений.	30мин.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения. Следить за правильным выполнением упражнений.
III	Заключительная часть: -построение; -упражнения на восстановление дыхания; -подведение итогов урока.	5 мин	Следить за восстановлением дыхания.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЕСКИЙ ЦЕНТР «КИММЕРИЯ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО ТКЦ «Киммерия»

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**творческого объединения «Общая физическая подготовка» на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Группа № \_\_\_\_\_ Расписание: \_\_\_\_\_ -

Педагог: \_\_\_\_\_

Количество часов в неделю - 4 ч /на год – 144 ч

Планирование составлено на основе программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Тематическое планирование составила \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Название объединения: «Общая физическая подготовка» 5-11 лет. Группа №

№	Название темы	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Инструктажи.	1			Вступительная беседа по теме занятия.	
2	2.1. Построение в шеренгу и интервал.	1			Наблюдение.	
3	7. Беседа «Правила поведения на занятиях». 2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
4	2.3. Упр. для шейного отдела.	1			Наблюдение.	
5	2.4. Упр. для ног.	1			Наблюдение.	
6	3. Беседа об органах дыхания и их пользе. 1. Входная диагностика.	2			Беседа по теме занятия. Диагностика.	
7	3. Упр. на дыхание «Часики».	1			Наблюдение.	
8	6. ПИ – «Займи своё место».	1			Творческое задание.	
9	4. Беседа о формировании правильной осанки. 2.5. Упр. на равновесие – стоя на одной ноге.	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
10	4. Упр. «Самолёт».	1			Наблюдение.	
11	2.1. Построение в колонну и интервал.	1			Наблюдение.	
12	5. Беседа о пользе растяжки. 2.4. Упр. для укрепления брюшного пресса.	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
13	5. Упр. сидя «бабочка» наклоны вперёд.	1			Наблюдение.	
14	2.1. Построение в одну и две шеренги.	1			Наблюдение.	
15	7. Беседа «Разминка на занятии». 2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
16	2.3. Упр. для поясничного отдела спины.	1			Наблюдение.	
17	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса.	1			Наблюдение.	
18	2.5. Упр. на равновесие стоя на полупальцах.	2			Наблюдение.	

	3. Упр. на согласование движений и дыхания.				
19	4. Упр. «Мельница».	1			Наблюдение.
20	5. Упр. для растяжки на ковриках.	1			Наблюдение.
21	4. Упр. «Самолёт». 6. ПИ «Пройди не упади».	2			Наблюдение. Творческое задание.
22	2.1. Построение из колонны в две шеренги.	1			Наблюдение.
23	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.
24	2.3. Упр. для гибкости спины «лодочка». 2.4. Упр. для брюшного пресса.	2			Наблюдение
25	4. Упр. с гимнастическими палками.	1			Наблюдение.
26	6. ПИ «Пройди не задень».	1			Творческое задание.
27	2.1. Построение из двух колонн в две шеренги. 7. Беседа «Зачем нужно заниматься физкультурой?».	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.
28	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.
29	2.3. Упр. для мышц спины и гибкости позвоночника. 6. ПИ «Поезд».	2			Наблюдение. Творческое задание.
30	2.4. Упр. для ног и брюшного пресса.	1			Наблюдение.
31	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.
32	3. Упр. на дыхание «Трубач». 5. Упр. для растяжки у станка.	2			Наблюдение.
33	4. Упр. у станка для осанки.	1			Наблюдение.
34	2.1. Построение из двух шеренг в две колонны и враспынную.	1			Наблюдение.
35	2.2. Упр. для рук. 2.3. Упр. для гибкости позвоночника.	2			Наблюдение.
36	2.4. Упр. для мышц ног.	1			Наблюдение.
37	2.3. Упр. для мышц спины.	1			Наблюдение.
38	2.5. Упр. на равновесие – стоя на одной ноге. 4. Упр. с гимнастической палкой.	2			Наблюдение.
39	2.1. Построение – диагональ.	1			Наблюдение.
40	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.

41	2.3. Упр. для гибкости позвоночника. 6. ПИ «Выполни задание».	2			Наблюдение.	
42	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса.	1			Наблюдение.	
43	2.5. Упр. на равновесие – стоя на полупальцах.	1			Наблюдение.	
44	3. Упр. на дыхание «Трубач». 4. Упр. для осанки «Дровосек».	2			Наблюдение.	
45	5. Упр. для растяжки в парах.	1			Наблюдение.	
46	2.2. Упр. для плечевого пояса.	1			Наблюдение.	
47	7. Беседа «Рациональное питание». 2.1. построение – две диагонали.	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
48	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.	
49	4. Упр. для осанки у станка.	1			Наблюдение.	
50	2.4. Упр. для мышц ног. 2.3. Упр. для мышц спины.	2			Наблюдение.	
<b>1 полугодие – 63 часа, 50 занятий</b>						
51	2.1. Построение из шеренги в рассыпную. 7. Беседа «Личная гигиена».	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
52	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.	
53	2.3. Упр. для гибкости спины.	1			Наблюдение.	
54	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса. 6. ПИ «Пройди не задень».	2			Наблюдение. Творческое задание.	
55	2.5. Упр. на равновесие – движения рук стоя на одной ноге.	1			Наблюдение.	
56	2.1. Построение из двух колонн в рассыпную.	1			Наблюдение.	
57	2.3. Упр. для развития мышц рук. 3. Упр. на дыхание «Петух».	2			Наблюдение.	
58	4. Упр. для осанки «Рыбка».	1			Наблюдение.	
59	5. Упр. для растяжки у станка.	1			Наблюдение.	
60	3. Упр. на дыхание «Часики». 7. Беседа «Закаливание и профилактика простудных заболеваний»	2			Беседа по теме занятия. Наблюдение.	
61	2.1. Перестроение из двух кругов в две колонны.	1			Наблюдение.	

62	2.2. Упр. для плечевого пояса и рук.	1			Наблюдение.	
63	2.3. Упр. для мышц спины. 6. ПИ «Кто быстрее».	2			Наблюдение. Творческое задание.	
64	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса.	1			Наблюдение.	
65	2.5. Упр. на равновесие – ходьба по полоске на полу.	1			Наблюдение.	
66	4. Упр. для осанки «Ласточка». 5. Упр. для растяжки на ковриках.	2			Наблюдение.	
67	4. Упр. для осанки «Рыбка».	1			Наблюдение.	
68	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса и ног.	1			Наблюдение.	
69	2.3. Упр. для гибкости позвоночника. 2.1. Построение в две диагонали.	2			Наблюдение.	
70	2.2. Упр. для плечевого пояса и рук.	1			Наблюдение.	
71	2.3. Упр. для мышц спины и гибкости позвоночника.	1			Наблюдение.	
72	6.ПИ «Воробышки и кот». 2.1. Переход на ходьбу и бег, на шаг.	2			Наблюдение. Творческое задание.	
73	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.	
74	2.3. Упр. для мышц спины.	1			Наблюдение.	
75	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса и ног.	1			Наблюдение.	
76	2.5. Упр. на равновесие – стоя на полупальцах.	1			Наблюдение.	
77	3. Упр. на дыхание «Каша кипит». 4. Упр. для осанки «Ласточка».	2			Наблюдение.	
78	5. Упр. для растяжки на коврике.	1			Наблюдение.	
79	6. ПИ «Поймай комара».	1			Творческое задание.	
80	2.1. Упр. на изменения скорости движения. 2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	2			Наблюдение.	
81	2.3. Упр. для гибкости позвоночника.	1			Наблюдение.	
82	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса.	1			Наблюдение.	
83	4. Упр. для осанки «Велосипед».	1			Наблюдение.	
84	2.1. Упр. на изменение скорости движения.	1			Наблюдение.	

85	7. Беседа «Отказ от вредных привычек» 6. ПИ «Воротца».	2			Беседа по теме занятия. Творческое задание.	
86	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса	1			Наблюдение.	
87	2.3. Упр. для мышц спины.	1			Наблюдение.	
88	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса. 4. Упр. для осанки с гимнастическими палками.	2			Наблюдение.	
89	2.5. Упр. на равновесие – движения рук стоя на одной ноге.	1			Наблюдение.	
90	3. Упр. на дыхание «Паровозик».	1			Наблюдение.	
91	4. Упр. для осанки на ковриках. 5. Упр. для растяжки в парах.	2			Наблюдение.	
92	2.1. Повороты на месте и остановка.	1			Наблюдение.	
93	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса. 2.3. Упр. для гибкости позвоночника.	2			Наблюдение.	
94	2.4. Упр. для мышц ног.	1			Наблюдение.	
95	4. Упр. для осанки у станка.	1			Наблюдение.	
96	7. Беседа «Режим дня и объём двигательной активности». 6. ПИ «Кто ушёл?»	2			Беседа по теме занятия. Творческое задание.	
97	2.1. Перестроения – шеренга, колонна, диагональ, врассыпную.	1			Наблюдение.	
98	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса.	1			Наблюдение.	
99	2.3. Упр. для мышц спины. 2.4. Упр. для мышц ног.	2			Наблюдение.	
100	1.Итоговая диагностика.	1			Диагностика.	
101	2.5.Упр. на равновесие – стоя на одной ноге, на полупальцах.	1			Наблюдение.	
102	3.Упр. на согласование движений и дыхания. 4.Упр. для осанки с гимнастическими палками.	2			Наблюдение.	
103	5. Упр. на растяжку на ковриках.	1			Наблюдение.	
104	2.1. Переход на ходьбу и бег, шаг.	1			Наблюдение.	

105	2.2. Упр. для рук и плечевого пояса. 2.3. Упр. для гибкости позвоночника.	2			Наблюдение.	
106	2.4. Упр. для мышц брюшного пресса.	1			Наблюдение.	
107	4. Упр. для осанки у станка.	1			Наблюдение.	
108	Открытое занятие.	2			Итоговая аттестация.	
<b>2 полугодие – 77 часов, 58 занятий</b>						
<b>ИТОГО: 108 часов, 108 занятий</b>						

**3.4. Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка»**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)

**ПЛАН**  
**Воспитательной работы творческого объединения**  
**на \_\_\_\_\_ учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
1	Вводный инструктаж по Охране труда.	Сентябрь
2	*Беседа: «Правила поведения на занятиях».	Сентябрь
3	*Беседа: «Зачем нужно заниматься физкультурой?»	Октябрь
4	*Беседа: «Разминка на занятии».	Ноябрь
5	*Беседа: «Рациональное питание»	Декабрь
6	*Беседа: «Личная гигиена».	Январь
7	*Беседа: «Закаливание и профилактика простудных заболеваний»	Февраль
8	*Беседа: «Отказ от вредных привычек»	Март
9	*Беседа: «Режим дня и объём двигательной активности»	Апрель
10	Открытое занятие для родителей.	Май
План воспитательной работы корректируется ежегодно, в соответствии с планом учреждения.		

Руководитель объединения \_\_\_\_\_