

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА

Решением педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»
протокол № 3 от 12.01.2026г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБУ ДО СШ «Юность»

Приказ от 12.01.2026г. № 40-У
А.С. Козлов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Первые шаги в ГТО»

Подвид программы: модульная

Уровень программы: ознакомительный

Целевая группа: 5 - 8 лет

Срок реализации: 4 недели, 3 часа в неделю

Форма обучения: очная

Разработчик: *заместитель директора по учебно- спортивной работе*
Темирханова Анжелика Александровна

Ростовская область, г. Аксай, 2026 г.

Содержание:

Раздел	Содержание	Страница
Раздел I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1	Пояснительная записка программы	3
1.2	Цели и задачи программы общей физической подготовки	6
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план	9
1.3.2	Содержание учебного плана	11
1.4	Планируемые результаты освоения программы по ОФП	11
Раздел II.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	12
2.1	Календарный учебный график	12
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Методическое обеспечение	16
2.4	Форма аттестации	19
2.5	Рабочая программа воспитания. Календарный план	20
	Список используемой литературы	24

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. Не зря существует выражение «Движение - это жизнь». Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст, во время которого, ребёнку рекомендовано начать заниматься гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Наша задача не просто сформировать будущего

здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и детей к двигательной активности и занятиям спортом в любой возрастной категории. Дети 6-8 лет относятся к первой ступени ГТО, что еще раз подтверждает значимость дошкольного периода в развитии здорового ребенка.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75, ст. 79).
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678 (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 №1230-р, от 21.10.2024 №2963-р, от 01.07.2025 №1745-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые

постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог дополнительного образования детей и взрослых “».

7. Методическими рекомендациями по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ и прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ.

Актуальность программы. В рамках программы «Первые шаги в ГТО» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Новизна программы. Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики и,

главным образом, нормативов комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена не только на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, но и на формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в ГТО» по содержанию является физкультурно-спортивной.

1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки

Цель программы: формирование интереса к здоровому образу жизни и спорту посредством участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО

Задачи программы:

В процессе реализации программы решаются такие **задачи** как: *обучающие:*

- формировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- сформировать правильную технику выполнения основных видов движений и комплексов упражнений;
- углублять знания о двигательных умениях и навыках, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

- развивающие:

- развивать основные физические качества и функциональные возможности организма;
- обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями и техникой выполнения видов испытаний комплекса ГТО;
- развивать умения максимально проявлять физические способности и волевые качества при выполнении и сдаче комплекса ГТО;
- развивать коммуникативные способности и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитывать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.
- воспитывать положительные отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы.

Программа охватывает детей 5-8 лет и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы.

Продолжительность обучения – 4 недели

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий. Занятия проводятся в теоретической и практической (тренировочной) форме.

Основными формами организации обучающего процесса являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные.

Режим занятий:

- 5-7 лет продолжительность 1 академического часа занятия 25 минут;
- 7-8 лет продолжительность 1 академического часа занятия 45 минут.

Критерии и способ определения результативности: педагогическое наблюдение, выполнение диагностических упражнений, результаты по итогам прохождения испытаний нормативов ГТО и присвоение значков ГТО.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в ГТО»:

Продуктивные формы: соревнования, сдача нормативов ГТО, присвоение знаков отличия ГТО.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Достижение воспитанниками уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляется быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость;
- проявлять самоконтроль и самооценку;
- стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- повышение индекса здоровья воспитанников; снижение заболеваемости;
- сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретические занятия	1		1	Текущий контроль
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях	1			Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка		10	10	Текущий контроль
2.1	Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств.		8		Текущий контроль
2.2	Акробатическая подготовка и страховка		2		Текущий контроль
	Заключительное занятие. Тестирование.		1	1	Подведение итогов
	Итого	1	11	12	

программы.

1. Теоретические занятия (1 час)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Требования, предъявляемые к учащимся Меры безопасности и правила поведения на занятиях

2. Практические занятия (10 часов)

Практика:

Общеразвивающие упражнения

(Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств).

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с мячами; специальные для развития физических качеств.

Акробатическая подготовка и страховка Лазание и перелезание.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры.

Опорные прыжки: в упор на колени на маты с соскоком произвольным способом.

3. Заключительное занятие (1 часа)

Практика:

Тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности.

1.4. Планируемые образовательные результаты обучающихся в конце учебного года.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров: достижение ребёнком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	ЛИЧНОСТНЫЕ	ПРЕДМЕТНЫЕ
стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности; сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО»; успешная реализация Программы всеми образовательными учреждениями, работающими в инновационном режиме.	положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%). повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту; уменьшение числа заболеваний воспитанников;	освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»; повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников; высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

- Начало учебного периода определяется Приказом
- Количество учебных недель – 4
- Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.
- Продолжительность занятий -1 час
- Режим занятий-3 раза в неделю.

Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование

№ п/п № занятия	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			
№1	Вводное занятие	1		Проведение инструктажа на тему «Безопасный спорт» Инструктаж по технике безопасности	Беседа, вопросы по итогам	Опрос
№2	Комплекс упражнений для развития скорости		1	Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным	Учебная тренировка	Текущий контроль

				мячом		
№3	Упражнения на выносливость		1	Разъяснение техники выполнения упражнений на выносливость и время с	Учебная и тренировка соревнований	Текущий контроль
№4	Комплекс упражнений для развития скорости		1	Комплексы упражнений: в движении шагом; гимнастическо й палкой, скакалкой, обручем	с Учебная тренировка	Текущий контроль
№5	Общие гимнастическ и е упражнения		1	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость и время с отработкой технических упражнений	Учебная тренировка	Текущий контроль
№6	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		1	Комплексы упражнений: в движении шагом; на гимнастическ и х скамейках. Выполнения различных специальных упражнений. Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензи я, пресс	Учебная тренировка	Текущий контроль

№7	Общие гимнастические упражнения		1	Укрепление мышц шеи (задний, передний мост, перевороты, кувырки)	Учебная тренировка	Текущий контроль
№8	Комплекс упражнений для развития скорости и силы		1	Комплексы упражнений: в движении шагом; с мячами Подвижные игры Выполнение гимнастических упражнений, прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки	Учебная тренировка	Текущий контроль
№9	Развитие гибкости и пластики		1	Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок: Махи ногами вперед, в сторону, назад. Махи в кольцо. Шпагаты в прыжках. Сидеть в шпагате по 1 мин., 3 мин.	Учебная тренировка	Текущий контроль

№10	Комплекс упражнений для развития скорости		1	Запрыгивания на тумбу, Бёрпи, Скручивания, Смена ног в прыжке из выпада, Прыжки из глубокого приседа, Прыжки на носочках, Отжимания с хлопком или подпрыгиванием, Прыжки боком через препятствие, Бег в упоре лёжа Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№11	Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации	Учебная тренировка	Текущий контроль
№12	Заключительное занятие		1	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях, тестирование общефизических качеств.	Соревнования, спортивно-массовое мероприятие	Итоговый контроль
		1 часа	11 часов			

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивная база:

-спортивный зал;

-раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;

спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи, тумба для наклонов, дорожка для прыжков в длину, платформа для отжиманий, низкая перекладина, для подтягиваний.

2. Методический материал и оргтехника:

-учебная литература;

-учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

-на период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет.

2.3. Методическое обеспечение.

Методические рекомендации по организации и выполнению программы «ГТО».

Методы обучения:

Словесные методы: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся. Относится показ упражнений или их элементов; вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств; метод повторного и замедленного показа, метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Методы ориентирования: предметные или условные ориентиры (линии разметки, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, звуковые сигналы и т.д.). Использование наглядных методов всегда сочетается с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся.

Универсальный - метод упражнений. Разучивание техники осуществляется в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод моделирования соревновательной деятельности в процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- информационно-коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Возможные формы организации образовательного занятия: тренировочное занятие, беседа, мастер-класс, «открытое занятие», спортивный праздник, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета.

Алгоритм образовательного занятия:

Подготовительный этап: построение, приветствие, постановка цели и задач, разминка. Основной этап: знакомство с техникой выполнения упражнений, отработка, презентация отработанных упражнений-заданий, подвижные игры.

Заключительный этап: снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость), построение, подведение итогов занятия

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений для сдачи нормативов.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов по различным спортивным дисциплинам.
- Правила судейства.
- Регламент проведения выполнения нормативов ГТО.

2.4. Форма аттестации

Контроль и оценка результатов реализации программы

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Таблица нормативов для I ступени ГТО

- возрастная группа 5 лет- выполнение норм 1 ступени без выдачи знака ГТО;
- возрастная группа 6-8 лет - выполнение норм с выдачей знака ГТО.

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)						

	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2.5. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

В соответствии с законодательством Российской Федерации целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры и спорта; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

– формирование и развитие личностного отношения детей к спортивным занятиям, спорту в целом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; – приобретение детьми опыта здорового поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной команды, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- воли и дисциплинированности;

- уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- уважения к труду и результатам труда.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Вежливость на каждый день.	Привлечь внимание ребят к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	Откуда появились слова «спасибо», «благодарю»? Рассказ о приветствиях, проведение игры «Пожалуйста»	Беседа, игра	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» — формирование у обучающихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Тренер и специалисты медицинской и спортивной отрасли рассказывают детям и подросткам о том, почему нужно стараться придерживаться определённых правил и чем чревато их нарушение. Детям предлагается провести день по предварительно оговорённым	Беседа	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель

			правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.			
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма через изучение символики России"	Мы вспомнили главные символы России. Все мы должны их знать и почитать. Они имеют долгую историю, к ним надо относиться с уважением, ими нужно гордиться.	Беседа, презентация	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель
4	«Вредные привычки и их последствия»	Формирование у спортсменов м ответственного отношения к своему здоровью	Беседа начинается с презентации. Среди множества болезней, которыми страдает человек, особое место занимают вредные привычки, к которым относят: курение, пьянство, наркоманию.	Обсуждение. Презентация	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель
5	Антидопинговые правила	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных	Беседа, диспут	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель

			препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.r u/			
--	--	--	---	--	--	--

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.
2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.:Просвещение, 1986. – 128 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
5. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
6. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.
9. **Интернет ресурсы** 1. [http://www.fizkulturavshkole.r](http://www.fizkulturavshkole.ru)
10. 2. <http://fizkultura-na5.ru/>
11. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
12. 4. <http://fizkulturnica.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060851

Владелец КОЗЛОВ АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027