

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ№1»

_____ И.В. Савельева

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 года

_____ Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!»

Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор - методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренеры – преподаватели: Сенина Ульяна Анатольевна,

Акимова Виктория Анатольевна

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1.Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.....	10
3.1.1.Общая физическая подготовка	10
3.1.2.Медицинское обследование.....	10
3.1.3.Воспитательная работа.....	10
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	13
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	14
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к здоровью!» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий (БОС, ТИСа, фитбол-гимнастика). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

Новизна Программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажерно – информационной системы (ТИСа), разработанной профессором Д.П. Рыбаковым, дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Путь к здоровью!» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной Программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

В Программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само - массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на

предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито - и витаминно - профилактика и т.д.).

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулю:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы по двум модулям.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к здоровью!»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д. 22 (МБОУ «Коммунарская СОШ №1»).

Цель Программы Модуль 1 общеподготовительный: сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи общеподготовительного модуля:

-изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Развивающие задачи общеподготовительного модуля:

-развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки.

Воспитательные задачи общеподготовительного модуля:

-воспитание морально-волевых качеств.

Оздоровительные задачи общеподготовительного модуля:

-повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Возраст обучающихся – 5 - 7 лет

Программа рассчитана на один год обучения.

Формирование групп.

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

- условия материально – технической базы при проведении занятий;

- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе (минимальное и максимальное)
1	5	7	15 - 30

Режим занятий для обучающихся 5 – 7 лет по общеподготовительному модулю:

- продолжительность одного часа 30 минут;
- продолжительность одного занятия 60 минут;
- занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к здоровью!» осуществляется с 18 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на r47.navigатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

База, оборудование, спортивный инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков и метаний, скамеек, перекладины, гимнастических палок, матов, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, обучающих роликов, презентаций.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры

Сенина Ульяна Анатольевна, Акимова Виктория Анатольевна.

Ожидаемые результаты по окончании реализации программы.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.
- 2.Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- 3.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Обучающиеся будут уметь:

- 1.Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
- 2.Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- 3.Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ *

№ п/п	Предметные области	5 – 7 лет
1.	Общая физическая подготовка.	66
	Осанка.	7
	Растём сильными, ловкими, выносливыми.	6
	Дышим правильно.	5
	Пальчиковая гимнастика, суставная гимнастика.	3
	Учимся расслабляться.	3
	Гибкость – что это такое?	9
	Растяжки. Как правильно растягиваться.	10
	Координация движений.	5
	Прыжки.	9
	Школа мяча.	4
	Равновесие.	8
2.	Медицинское обследование.	1
3.	Участие в соревнованиях.	4
4.	Промежуточная и итоговая аттестация.	2
5.	Воспитательная работа.	2
Всего часов.		78

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

3.1.1. Общая физическая подготовка.

Осанка.

Красивая осанка. Позвоночник – ключ к здоровью. Профилактика нарушений осанки. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки.

Растём сильными, ловкими, выносливыми.

Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, эспандеры, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля.

Дышим правильно.

Об органах дыхания. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев. Упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр Гимнастика для суставов.

Учимся расслабляться.

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.

Гибкость – что это такое.

Как устроен позвоночник. Что может сделать нас гибкими. Зачем нужна гибкость. Гибкость и осанка. Гибкость и сутулость. Как поддерживать свою гибкость. Упражнения на гибкость от простого к сложному. Если болит спина – как справиться (массаж, самомассаж, упражнения, способы поддержания позвоночника в хорошем состоянии, выполнение элементов гимнастики и акробатики).

Растяжки. Как правильно растягиваться.

Что такое растяжки. Как правильно растягиваться. Растяжка естественная и механическая – что лучше. Учимся правильно растягиваться. Упражнения на растяжку. Способы растяжек. Ежедневная растяжка дома.

Координация движений.

Как это координировать свои движения? Как правильно выполнять упражнения на координацию движений, Природная и приобретённая координация. Проверка природной координации, её развитие. Упражнения на координацию, тесты.

Прыжки.

Почему нам нравится прыгать, Прыжки людей и животных (просмотр видеоматериала), Прыжки и подпрыгивания. Прыжки по прямой, в сторону и назад. Прыжки на гимнастической скамейке. Прыжки в длину и высоту. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки с места и с разбега. Прыжки с поворотами на 180° и на 360°. Отработка умения прыгать на стадионе. Прыжки со скакалкой.

Школа мяча.

Техника работы мячами разного диаметра. Броски. Ловля. Передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с малыми и средними мячами. Метание в цель. Игры и эстафеты с мячами.

Равновесие.

Что такое равновесие? Как победить страх, Равновесие, сидя и стоя, Как держать равновесие, Могу и не могу. Учимся выполнять упражнения на равновесие, сидя и стоя на полу и на гимнастической скамейке, на брусе, высота 25-40 см от пола, наклонная плоскость; на одной и двух ногах. Пробуем подниматься на высоту 70 см и больше.

3.1.2. Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.1.3. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, соревнованиях и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Беседы на тему:

- культура поведения на учебно-тренировочных занятиях, при проведении спортивно – массовых мероприятий, соревнований;
- вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими, в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

Работа с детским коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождение СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы по двум модулям осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы по двум модулям:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления и перевода данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- участие в школьных соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

Контроль за реализацией Программы по двум модулям:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года - в декабре;
- Итоговая аттестация проводится по окончанию года обучения и по окончании срока реализации Программы – в мае.

Контрольные нормативы по общеподготовительному модулю программы (промежуточная и итоговая аттестация) для обучающихся 5 – 7 лет.

№	содержание	Длина с места (См.)	Пресс за 30 с, И.п. сидя. Лечь, сесть
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь) промежуточная аттестация	80 - 110	8 – 12 раз
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май) итоговая аттестация	90 - 120	12 – 15 раз

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература

Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:

- 1.Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
- 2.Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
- 3.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
- 4.Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.
- 5.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
- 6.Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000 г.
- 7.Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
- 8.Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
- 9.Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
- 10.Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
- 11.Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
- 12.Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
- 13.Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.
- 14.Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002г.
- 15.Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.
- 16.Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004 г.
- 17.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
- 18.Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
- 19.Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.
- 20.Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 1997 г.
- 21.Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.
- 22.Интернет – ресурсы.

Список литературы рекомендованной детям и родителям в помощь освоения программы:

- 1.Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
- 2.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000 г.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.
- 5.2. Интернет – ресурсы.
- Официальный сайт Минпросвещения России
<https://edu.gov.ru/>
"Российское образование"
<http://www.edu.ru/>
- "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://www.school-collection.edu.ru>
- Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
<http://www.edu.lenobl.ru/>
- Ленинградский областной институт развития образования
<http://www.loiro.ru>
- Центр ЛАДОГА
<http://udod-ladoga.ru/>
- Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района
<http://radm.gtn.ru/>
- Комитет образования Гатчинского муниципального района
<http://edu.gtn.lokos.net/>
- Официальный сайт администрации города Коммунара
<http://www.kommunar.spb.ru/>
- Газета «Город Коммунар» (СМИ)
<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

5.3. Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По двум модулям программы «Путь к здоровью!»

- 1.Тренерско-преподавательский состав: Сенина Ульяна Анатольевна, Акимова Виктория Анатольевна.
- 2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к здоровью!»:
 - 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);
 - 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ «Коммунарская СОШ №1»).
- 3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:
 - учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;
 - общее количество недель – 39;
 - окончание учебного года 31 мая 2025 года.
- 4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.
- 5.Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:
 - 2 – 15 сентября 2024 года;
 - 14 октября – 01 ноября 2024 года;
 - 09 января -09 февраля 2025 года.
- 6. Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31декабря 2024г. - 8 января 2025 года, 23,24 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года.
- 7.Возраст обучающихся – 5 - 7 лет.
- 8.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года
- 9.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года
- 10.Программа рассчитана на один год обучения.
- 11.Режим занятий для обучающихся 5 – 7 лет:
 - продолжительность одного часа 30 минут;
 - продолжительность одного занятия 60 минут;
 - занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
 - общее количество недель 39;
 - между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.