

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](http://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
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>66</b>
	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
<b>2.</b>	<b>Медицинское обследование.</b>	<b>1</b>
<b>3.</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация.</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Воспитательная работа.</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов.</b>		<b>78</b>

\*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 бруске, 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.Трищак 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, 31 декабря 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.