

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные игры и нейроритмика»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчики:
Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
Болтухова Ольга Викторовна,
методист

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры и нейроритмика» (далее – программа) предполагает овладение детьми основами физической культуры в синтезе с нейропсихологическими методами. Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья, развитию физических способностей, межполушарного взаимодействия, чувства ритма и координации; содействуют социализации и адаптации учащихся в обществе, формированию общей культуры учащихся.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7–10 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Актуальность программы. На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания подрастающего поколения. Процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности являются составной частью образовательного процесса. Система дополнительного воспитания является одним из направлений физического воспитания школьников. Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, длительное использование гаджетов способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников, что является реальной угрозой их физическому и психическому здоровью. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности, нарушению межполушарного взаимодействия, дефициту внимания и саморегуляции. Занятия по программе создают фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти своё место в коллективе сверстников, а также скорректировать поведенческую сферу через нейропсихологический подход. Эффективным методом в решении данного вопроса является нейропсихология. Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Реализация программы направлена на формирование коммуникативных, социально-трудовых, общекультурных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования.

Программа разработана в соответствие с нормативными документами и современными требованиями:

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (Национальный проект «Молодежь и дети»);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 № 678-р;

- приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 № 883 «Об утверждении методик расчета показателей государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Особенностью данной программы является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных способностей, а также интеграция нейропсихологического подхода. Новизна программы состоит в том, что нейропсихология – молодое направление в науке, которое изучает формирование и развитие познавательных процессов головного мозга, его свойства, способность к запоминанию и саморегуляции. Целесообразность использования в программе нейроритмики обусловлена тем, что в процессе занятий у детей происходит активация подкорковых и стволовых структур головного мозга, стабилизация межполушарного взаимодействия, формирование оптимального функционального статуса передних структур головного мозга, способствующие повышению общей работоспособности, саморегуляции и контроля в процессе учебной деятельности, а также снижению повышенной утомляемости и рассеянности у детей. Устойчивый интерес на занятии формируется посредством смены видов деятельности, созданием ситуаций успеха, обеспечением близкой и понятной цели деятельности, использованием различных видов помощи.

Уровень освоения: общекультурный, предполагает развитие творческого потенциала, расширение кругозора, умение работать в коллективе, техническую и психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся

Объем и срок освоения – программа рассчитана на 1 год. 1-й год занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, 164 учебных часа в год.

Цель программы: формирование потребности в занятиях физкультурой, культуры здорового и безопасного образа жизни через синтез подвижных игр и нейроритмики, а также коррекция и развитие познавательной, двигательной и эмоционально-волевой сфер детей младшего школьного возраста на основе нейропсихологического подхода.

Задачи:

Обучающие:

– обучить основам техники безопасности на занятиях с мячами, скакалками, конусами, кинезиологическими мячиками, лесенкой, мягкими палками;

– углубить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- развивать координацию, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся (внимание, память, переключение);
- повышать уровень работоспособности;
- формировать произвольную регуляцию и контроль поведения;
- стабилизировать межполушарное взаимодействие;
- развивать пространственные представления и чувство ритма.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой, подвижными играми и нейроритмики;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества; ответственность, целеустремлённость, патриотизм, социальную активность;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения, умение работать в команде, уважение к сопернику, развитие эмоциональной сферы.

Планируемые результаты**Личностные:***учащиеся:*

- демонстрируют устойчивый интерес к занятиям;
- проявляют ответственность, целеустремлённость, социальную активность;
- самостоятельно соблюдают правила безопасного поведения на занятиях;
- демонстрируют способность к взаимодействию и взаимопомощи в группе.

Метапредметные:*учащиеся:*

- улучшают показатели координации, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости;
- выполняют задания по инструкции, удерживают правила;
- выполняют перекрёстные движения, синхронизируют работу рук и ног;
- выполняют движения в такт музыкальному или звуковому сигналу).

Предметные:*учащиеся:*

- применяют правила техники безопасности при работе с предметами;
- демонстрируют технически правильное выполнение изученных двигательных действий.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Условия формирования групп: 1-й год обучения – 15 человек. Условия приема на первый год обучения: 7 лет. Возможность дополнительного приема на обучение: на первый год принимаются учащиеся 1-4 классов, только начавшие обучение (7-10 лет). Условия набора: принимаются все желающие в возрасте 7–10 лет на основе заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний (в течение года). Дополнительный набор возможен при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий: групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал с раздевалками; инвентарь: мячи (5 шт.), скакалки (10 шт.), конусы (27 шт.), кинезиологические мячики (16 шт.), теннисные мячи (30 шт.), пластиковые стаканчики (30 шт.), мягкие палки для

плавания (10 шт.), обручи плоские (6–8 шт.), координационная лесенка (1 шт.), музыкальное оборудование: колонка.

Методы обучения. Основным методом работы является игровой и соревновательный методы. В ходе решения поставленных задач используются также словесные (рассказ, объяснение, беседа, разбор тактики), наглядные (показ упражнений и технических элементов, демонстрация), практические (выполнение упражнений, участие в играх и эстафетах), а также метод круговой тренировки.

Формы организации деятельности: групповая, парная, индивидуальная, командная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут + 45 минут, перемена 5 минут). Наполняемость учебных групп: до 15 человек.

Структура занятия: растяжка и нейроразминка; основная часть (ОФП, подвижные игры, нейроритмика, кинезиологические упражнения, эстафеты, командные игры); игра на внимание или равновесие; релаксация и подведение итогов.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению 1.

Учебный план
Первый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Опрос
2.	Нейроритмика	2	34	36	Педагогическое наблюдение, ритмическая проба
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	50	52	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
4.	Подвижные игры с мячом	1	21	22	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
5.	Подвижные игры (бег прыжки)	1	15	16	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
6.	Подвижные игры (равновесие, внимание)	1	9	10	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
7.	Командные игры	1	17	18	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
8.	Контрольные испытания и итоговое занятие	0	8	8	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий, тесты.
9.	Итоговое занятие	0	2	2	Соревнования
Итого:		10	154	164	

ФИО

Учебный час равен – 45 минут.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Подвижные игры и нейроритмика»

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 1
№ ГРУППЫ – 62 СТО

Разработчик:
Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

1-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники безопасности на занятиях с мячами, скакалками, конусами, кинезиологическими мячиками, лесенкой, мягкими палками;
- углубить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- развивать координацию, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся (внимание, память, переключение);
- повышать уровень работоспособности;
- формировать произвольную регуляцию и контроль поведения;
- стабилизировать межполушарное взаимодействие;
- развивать пространственные представления и чувство ритма.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой, подвижными играми и нейроритмикой;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества; ответственность, целеустремлённость, патриотизм, социальную активность;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения, умение работать в команде, уважение к сопернику, развитие эмоциональной сферы.

Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с предметом «Подвижные игры и нейроритмика». Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, в спортивном зале. Правила безопасного обращения с инвентарём.

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, нейроритмику и подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей – развитие физических и когнитивных способностей ребёнка.

2. Нейроритмика

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, нейрокогнитивной и игровой подготовкой как элемент практических знаний.

1. Физическая культура и здоровье школьника. Значение двигательной активности для роста и развития организма. Как подвижные игры помогают учиться лучше.

2. Что такое нейроритмика. Как мозг управляет движениями. Межполушарное взаимодействие. Почему полезно выполнять перекрёстные движения.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятия. Дыхание во время бега и прыжков. Дыхательная гимнастика. Самоконтроль. Почему важно соблюдать режим дня.

5. Правила честной игры. Уважение к сопернику. Умение проигрывать. Роль капитана в командной игре. Безопасное поведение в эстафетах и играх с мячом.

3. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на гибкость: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для мышц ног и таза. Приседания, выпады, махи ногами. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, «лодочка», удержание равновесия в положении лёжа на животе.

Упражнения для всех групп мышц. Выполняются с короткой и длинной скакалкой, с мячами разного размера, с мягкими палками, с кинезиологическими мячиками. Упражнения для развития силы: отжимания от пола с колен и прямые, приседания на одной и двух ногах, удержание планки. Преодоление веса и сопротивления партнёра в игровых парах.

Упражнения для развития быстроты: челночный бег, бег по сигналу, ускорения на отрезках 10-20 м с высокого старта, выполнение общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны вперёд из положения сидя, «складка», упражнения в парах (пассивные наклоны), мост, шпагат (с учётом подготовки), наклоны и повороты туловища с мячом или мягкой палкой.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперёд и назад (с поддержкой), жонглирование одним и двумя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель, ловля теннисного мяча в пластиковый стаканчик. Упражнения типа «полоса препятствий»: с пролезанием, перепрыгиванием, оббеганием конусов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание через скакалку и обручи, прыжки в длину с места, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнутые ноги на полу. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

4. Нейроритмика.

Нейроритмика под хлопки, музыку: повторение ритма за педагогом, движение в такт, передача ритма по кругу, выполнение упражнений под счёт.

Упражнения с кинезиологическими мячиками: перекладывание мяча из правой руки в левую за спиной, перекрёстная передача (шаг левой ногой – мяч из правой руки в левую), жонглирование одним мячом (подброс и ловля одной рукой, затем другой), жонглирование двумя мячами (одновременный подброс и ловля), прокатывание мяча по руке от кисти до плеча и обратно с закрытыми глазами, передача мяча в парах с перекрёстным движением рук.

Упражнения с координационной лесенкой: ходьба в ячейки правой ногой (левая сбоку), затем левой ногой, ходьба двумя ногами в каждую ячейку, прыжки на двух ногах в каждую ячейку, перекрёстная ходьба (правая нога в левую ячейку, левая – в правую), выполнение движений по команде «правая» или «левая».

Упражнения со скакалкой: прыжки через скакалку, скрестно, двойные, в парах и тройках.

Упражнения с фишками и конусами, ритмические упражнения

5. Подвижные игры

Игры с использованием бега, прыжков, метания: «Пустое место», «Вызов номеров», «Невод», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Салки с домиками», «К своим флажкам»,

«День и ночь». Игры с мячом: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Снайперы», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Защидай ворота» (с мягкой палкой). Игры на равновесие, ловкость и внимание: «Петушинный бой», «Совушка», «Слушай сигнал», «Точный телеграф», «Ласточка», «Пройди бесшумно», «Что изменилось», «Найди предмет». Эстафеты: легкоатлетические (челночный бег, бег между конусами, линейная эстафета), гимнастические (с пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прохождением по скакалке), с предметами (передача мяча над головой и между ног, перенос теннисного мяча в стаканчике, ведение мяча ногой между конусами, парная переноска мягкой палки, эстафета с кинезиологическими мячиками). Командные игры: мини-футбол, флорбол, «Весёлые старты» (комбинированные эстафеты).

6. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов.

Контрольные упражнения: челночный бег (сек), прыжок в длину с места (см), ловля теннисного мяча (количество из 10 попыток), прыжки со скакалкой за 1 минуту, прыжки скрестно, двойные прыжки, ритмическая проба. Итоговая диагностика.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов. Соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

учащиеся:

- демонстрируют устойчивый интерес к занятиям;
- проявляют ответственность, целеустремлённость, социальную активность;
- самостоятельно соблюдают правила безопасного поведения на занятиях;
- демонстрируют способность к взаимодействию и взаимопомощи в группе.

Метапредметные:

учащиеся:

- улучшают показатели координации, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости
- выполняют задания по инструкции, удерживают правила
- выполняют перекрёстные движения, синхронизируют работу рук и ног
- выполняют движения в такт музыкальному или звуковому сигналу).

Предметные:

учащиеся:

- применяют правила техники безопасности при работе с предметами,
- демонстрируют технически правильное выполнение изученных двигательных действий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН реализации дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры и нейроритмика» на 2026/2027 учебный год СТО62 (вторник, пятница)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	01	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Правила поведения на занятиях	2	18
	04	Общая физическая подготовка. Упражнения на силу. Упражнения на гибкость	2	
	08	Нейроритмика. Ритмические упражнения. Координационные задания. Развитие внимания	2	

	11	Подвижные игры (бег, прыжки). Простые упражнения. Игровые задания	2	
	15	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Растяжка	2	
	18	Подвижные игры с мячом. Отработка навыков с мячом. Игровые упражнения. Командные задания	2	
	22	Нейроритмика. Ритмические упражнения. Музыкальная координация. Развитие памяти	2	
	25	Командные игры. Знакомство с командными упражнениями. Простые командные игры	2	
	29	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Растяжка	2	
октябрь	02	Подвижные игры (бег, прыжки). Усложненные беговые упражнения. Прыжковые комбинации. Спортивные эстафеты	2	18
	06	Нейроритмика. Усложненные ритмические задания. Координационные комбинации. Развитие внимания	2	
	09	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с оборудованием. Упражнения на выносливость	2	
	13	Подвижные игры с мячом. Совершенствование техники владения мячом. Игровые комбинации	2	
	16	Нейроритмика. Ритмическая гимнастика. Музыкальные упражнения	2	
	20	Общая физическая подготовка. Итоговый комплекс. Силовые упражнения. Растяжка	2	
	23	Подвижные игры (равновесие, внимание). Сложные упражнения на баланс. Задания на концентрацию. Координационные игры	2	
	27	Командные игры. Командные стратегии. Взаимодействие в группе	2	
	30	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые элементы. Упражнения на гибкость	2	
ноябрь	03	Подвижные игры (бег, прыжки). Специальные беговые упражнения. Эстафеты с препятствиями	2	16
	06	Нейроритмика. Ритмическая гимнастика. Координационные связи	2	
	10	Общая физическая подготовка. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на выносливость	2	
	13	Подвижные игры с мячом. Игровые комбинации. Тактические задания	2	
	17	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Развитие памяти	2	
	20	Общая физическая подготовка. Упражнения на все группы мышц. Упражнения на выносливость	2	
	24	Подвижные игры (бег, прыжки). Специальные беговые упражнения. Прыжковые серии	2	
	27	Командные игры. Стратегические игры. Групповое взаимодействие	2	
декабрь	01	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения	2	18
	04	Подвижные игры с мячом. Техника владения мячом.	2	

		Игровые комбинации		
	08	Нейроритмика. Ритмические упражнения. Развитие памяти	2	
	11	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Упражнения на выносливость	2	
	15	Подвижные игры (бег, прыжки). Специальные беговые упражнения. Эстафеты	2	
	18	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Координационные цепочки. Развитие внимания	2	
	22	Общая физическая подготовка. Итоговый комплекс. Силовые упражнения. Растяжка	2	
	25	Подвижные игры с мячом. Техника владения мячом. Игровые комбинации. Командные задания	2	
	29	Контроль (промежуточный). Тестирование навыков. Оценка прогресса. Анализ результатов	2	
январь	12	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	2	12
	15	Подвижные игры (бег, прыжки). Специальные беговые упражнения. Прыжковые серии. Эстафеты	2	
	19	Нейроритмика. Ритмические упражнения. Координационные задания. Развитие внимания	2	
	22	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с оборудованием. Упражнения на выносливость	2	
	26	Подвижные игры (равновесие, внимание). Упражнения на баланс. Задания на концентрацию. Координационные игры	2	
	29	Нейроритмика. Ритмическая гимнастика. Музыкальные упражнения. Координация движений	2	
февраль	2	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	2	14
	5	Подвижные игры (бег, прыжки). Специальные беговые упражнения. Прыжковые серии. Эстафеты	2	
	9	Нейроритмика. Ритмические упражнения. Координационные задания. Развитие внимания	2	
	12	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с оборудованием	2	
	16	Подвижные игры (мяч). Отработка техники владения мячом. Игровые комбинации. Командные задания	2	
	19	Командные игры. Стратегические игры. Тактическое взаимодействие. Командные упражнения	2	
	26	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Координационные цепочки. Развитие памяти	2	
март	2	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения	2	18
	5	Подвижные игры (мяч). Совершенствование техники. Игровые комбинации. Тактические задания	2	
	9	Нейроритмика. Ритмическая гимнастика. Музыкальные упражнения. Координация движений	2	
	12	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с инвентарем. Упражнения на выносливость	2	
	16	Подвижные игры (внимание). Упражнения на баланс. Задания на концентрацию. Координационные игры	2	

	19	Командные игры. Стратегические игры. Тактическое взаимодействие. Командные упражнения	2	
	23	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с инвентарем. Упражнения на выносливость	2	
	26	Подвижные игры (мяч). Совершенствование техники. Игровые комбинации. Тактические задания	2	
	30	Контроль (полугодие). Тестирование навыков. Оценка прогресса. Анализ результатов	2	
апрель	2	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	2	16
	6	Нейроритмика. Ритмические упражнения. Координационные задания. Развитие внимания	2	
	9	Подвижные игры (мяч). Техника владения мячом. Игровые комбинации. Командные задания	2	
	13	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с инвентарем. Упражнения на выносливость	2	
	16	Командные игры. Стратегические игры. Тактическое взаимодействие. Командные упражнения	2	
	20	Подвижные игры (равновесие). Упражнения на баланс. Задания на координацию. Игровые элементы	2	
	23	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	2	
	27	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Координационные цепочки. Развитие памяти	2	
май	30	Общая физическая подготовка. Итоговый комплекс. Силовые упражнения. Растяжка	2	16
	4	Подвижные игры (мяч). Техника владения мячом. Игровые комбинации. Командные задания	2	
	7	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Координационные цепочки. Развитие памяти	2	
	11	Общая физическая подготовка. Разминочный комплекс. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	2	
	14	Командные игры. Стратегические игры. Тактическое взаимодействие. Командные упражнения	2	
	18	Подвижные игры (бег, прыжки). Специальные беговые упражнения. Прыжковые серии. Эстафеты	2	
	21	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с инвентарем. Упражнения на выносливость	2	
	25	Контроль (итоговая диагностика). Тестирование навыков. Оценка прогресса. Анализ результатов	2	
июнь	28	Командные игры. Стратегические игры. Тактическое взаимодействие. Командные упражнения	2	16
	1	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений. Работа с оборудованием. Упражнения на выносливость	2	
	4	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Координационные цепочки. Развитие памяти	2	
	8	Подвижные игры (мяч). Техника владения мячом. Игровые комбинации. Командные задания	2	
	11	Контроль (итоговая диагностика). Тестирование навыков. Оценка прогресса. Анализ результатов	2	

	15	Командные игры. Стратегические игры. Тактическое взаимодействие. Командные упражнения	2	
	18	Общая физическая подготовка. Итоговый комплекс. Силовые упражнения. Растяжка	2	
	22	Нейроритмика. Ритмические комбинации. Координационные цепочки. Развитие памяти	2	
	25	Итоговое занятие	2	
Итого			164	164

Методические материалы

Программа строится по принципу «от простого к сложному».

Методы обучения. Основным методом работы является игра (дидактическая, развивающая, подвижная). В ходе решения поставленных задач используются также словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (показ упражнений и игр, демонстрация), практические (выполнение упражнений, участие в играх и эстафетах), а также метод строго регламентированного упражнения и метод смены ритма и темпа.

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок.

Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов в программе используются мониторинг:

1. Знание правил безопасности в помещении и на улице (Приложение 2).

Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.

2. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016;

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — М.: Просвещение, 2008;

4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байборонова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников - М.: Владос, 2004;

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. — М.: Советский спорт, 2003 г.

6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. — М.: Просвещение, 1982 г.

2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. — М.: Просвещение, 1983 г.

3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. — СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.

4. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1981 г.

5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. — М.: Просвещение, 1986 г.

6. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. — М.: Просвещение, 1974 г.

7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991 г.

8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. — М.: Советский спорт, 2003 г.

10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. — М.: Просвещение, 1990 г.

11. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

12. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112 с.

13. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.:

14. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис,2010.-474 с.

15. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80 с.

16. Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для уверенности в себе. — М.: Мозаика-синтез, 2016-112 с. 6 Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для отличной учебы. — М.:

17. Хомская Е.Д. Нейропсихология.-СПб.: Питер,2007.-496с.

Интернет – источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Электронный ресурс]. URL: . (Дата обращения: 05.12.2024);

2. Журнал «Физическая культура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schoolpress.ru/>. (Дата обращения: 01.12.2024).

3. Группа в контакте - [АКАДЕМИЯ НЕЙРОПЕДАГОГИКИ](#) [Электронный ресурс]. (Дата обращения: 10.09.2025).

4. Сайт Академии [SunCity международная академия интеллектуального развития](#) [Электронный ресурс]

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы: беседа, рассказ, самостоятельная работа. Виды: проблемно-ценностное общение Содержание деятельности: В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) индивидуальные формы , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие в	Согласно плану воспитательной работы

		выставках	
Работа с родителями	обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию	На групповом уровне: • родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; • родительские форумы, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. На индивидуальном уровне: • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей

		воспитательных усилий педагогов и родителей	
Вариативная часть			
Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках	В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности: • Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия и т.д.) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.) • Игры (сюжетно- ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.) • индивидуальные консультации психолога	В соответствии с рабочей программой -педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора; • вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения; • педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала,

		определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной среде; • помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности; • помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение социокультурных стратегий достижения жизненных планов; • организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации; • развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей и взрослых; • развитие системы
--	--	---

			индивидуальной помощи и сопровождения детей; • поиск эффективных форм и методов содействия детям в решении актуальных проблем; • привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному консультированию детей, их семей и др.
«Наставничество и тьюторство»	реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям	Индивидуальный образовательный маршрут Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	ИОМ составляется на каждого учащегося в начале учебного года. В ИОМ прописаны все формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося. Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

**Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений
В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающихся, должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе:

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- *техника безопасности при беге:*

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами педагога и четко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- *техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:*

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнений.