Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 36 «Мальвина» г.Южно-Сахалинск

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 6 от 31.05.2023г

Утверждено
Заведующий МАДОУ №36 «Мальвина»
О.И. Жильцова
М.П.
Приказ № 242-ОД от 22.05.2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Быстрые, смелые, ловкие, умелые!»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Адресат программы: 5-7 лет

Автор-составитель:
Тефанов Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2023

Содержание.

1. Целевой раздел……3
   1.1 Пояснительная записка……3
   1.2 Цели и задачи реализации……8
   1.3 Планируемые результаты реализации программы……8
2. Содержательный раздел……9
   2.1 Учебный план на 2023-2024……9
   2.2 Содержание программы……10
   2.3 Система оценки достижения планируемых результатов……15
   2.4 Календарный учебный график……..15
3. Организационный раздел……16
   3.1 Методическое обеспечение программы……...16
   3.2 Материально-технические условия реализации программы……..16
   3.3 Кадровое обеспечение……16
   3.4 Воспитательная работа в рамках реализации программы……...17
4. Список использованных литературных источников……18

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской на период до 2025 года определена задача обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий. Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сильные, смелые, ловкие, умелые» продиктована запросом государства и родителей к осуществлению физического воспитания детей и повышения уровня их двигательной активности.

Физические нагрузки в раннем возрасте положительно влияют на процессы восприятия, памяти, мышления, эмоциональное состояние ребенка. Подвижное и гибкое тело расширяет возможности для выражения мыслей и чувств. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрые, смелые, ловкие, умелые!» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Быстрые, смелые, ловкие, умелые» состоит в том, что насыщенный двигательный режим позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Данная Программа, опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Отличительной особенностью ДООП «Быстрые, смелые, ловкие, умелые!» является объединение эффективной системы занятий по общей физической подготовке (ОФП) и элементов специальной физической подготовки (СПФ). Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения, акробатические элементы. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для успешного освоения упражнений СФП.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на

подготовку наиболее важных в единоборстве мышц туловища, ног, рук. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-волевых качеств юных спортсменов. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Адресат программы. Программа актуальна для детей возраста от 5 до 7 лет, без ОВЗ. Формируется группы в количестве – 10-12 человек.

Формы и методы обучения, типы и формы организации занятий. ***Основными формами*** организации занятий являются: практические занятия, подвижные игры, эстафеты, тренировочные занятия, воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований.

Спортивная тренировка проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

На протяжении периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, игровые, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Занятия в группе начинаются с общей физической подготовки обучающихся, которые затем знакомятся с основными элементами единоборств, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков с применением специального спортивного инвентаря.

Объем и сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 недель, 108 академических часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по одному часу**.** Продолжительность одного занятия в группах - 1 академический час (30 минут).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы – гармоничное развитие обучающихся средствами физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности и, в частности, единоборств, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие: расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях; знакомить с элементами техники единоборств, правилами техники безопасности при занятиях единоборствами.

Развивающие: развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

Воспитательные: формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

Метапредметные: определение наиболее эффективных способов достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Личностные: проявление потребности ведения здорового образа жизни; повышение уровня самоконтроля, выдержки, целеустремленности, настойчивости; развитие коммуникативных навыков в процессе общения со сверстниками и взрослыми; повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

Предметные: знание основных терминов, понятий, применимых в единоборствах; расширение кругозора детей в области истории единоборств; знание техники безопасности при работе с партнером; знание основных приемов единоборств.

2. Содержательный раздел

2.1.Учебный план на 2023-2024 год

№	Разделы, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**	1	1		Опрос.
2.	**Общая физическая подготовка единоборца**				
2.1	Строевые и порядковые упражнения;	5	1	4	Контрольные упражнения
2.2	Ходьба;	5	1	4	Контрольные упражнения
2.3	Бег;	5	1	4	Тесты с замером времени на секундомере
2.4	Прыжки;	5	1	4	Замеры прыжков длину с места
2.5	Метание;	5	1	4	Замер расстояния метаний
2.6	Общеразвивающие упражнения без предметов;	5	1	4	Комплекс контрольных упражнений
2.7	Общеразвивающие упражнения с предметами	5	1	4	Комплекс контрольных упражнений
2.8	Упражнения на гимнастических снарядах	5	1	4	Комплекс контрольных упражнений
2.9	Подвижные игры и эстафеты	5	1	4	Соревнования
3.	**Специальная физическая подготовка:**				
3.1	Упражнения для укрепления мышц шеи;	7	1	6	Комплекс контрольных упражнений
3.2	Упражнения в самостраховке;	7	1	6	Комплекс контрольных упражнений
3.3	Имитационные упражнения;	7	1	6	Комплекс контрольных упражнений
3.4	Упражнения с партнером;	7	1	6	Комплекс контрольных упражнений
3.5	Акробатические упражнения	7	1	6	
3.6	Игры в касания;	7	1	6	Соревнование
3.7	Игры в атакующие захваты;	7	1	6	Соревнование
3.8	Игры в теснение;	6	1	5	Соревнование
3.9	Игры в перетягивание;	6	1	5	Соревнование
3.10	Итоговое мероприятие	1		1	Соревнование
	Всего часов	108	19	89	

2.2. Содержание программы.

1. **Вводное занятие.**

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Основные правила техники безопасности при посещении занятий. Правила поведения во время занятия. Знакомство с педагогом.

2. **Общая физическая подготовка единоборца**

Тема 2.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

Тема 2.2. Ходьба.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

Тема 2.3. Бег.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, бег преодолением различных препятствий, змейкой, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

Тема 2.4. Прыжки

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку.

Тема 2.5. Метание.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Метание теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. отягощений.

Тема 2.6. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. 1) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

2) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педалирование).

3) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

4) упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателе пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

5) упражнения на расслабление: из полу наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслабление, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Тема 2.7. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. 1) упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

2) упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения стоя (сидя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

3) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 кг): сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад и др).

Тема 2.8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. 1) упражнения на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие; прыжки на двух ногах, с одной на другую; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидня на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; ходьба по наклонной скамейке; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки и др.

2) упражнения на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью ног, стоя на разной высоте; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из виса спиной к стенке, лицом к стенке и др.

Тема 2.9. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3. Специальная физическая подготовка единоборца

Тема 3.1. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Наклоны головы вперед с упором подбородка в ладонь; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад.

Тема 3.2. Упражнения в самостраховке.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Тема 3.3. Имитационные упражнения

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Тема 3.4. Упражнения с партнером:

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, круговые движения , ходьба на руках с помощью партнера (тележка), сгибание-разгибание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа, разведение и сведение ног сидя лицом друг к другу, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, окружение, подтягивания вперёд из положения лёжа на животе взявшись за голени партнёра.

Тема 3.5. Акробатические упражнения.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Кувырки вперед, назад в группировке; перекат на спину с самостраховкой; самостраховка с кувырком вперёд через плечо; кувырки боком.

Тема 3.6. Игры в касания

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Практика. *Проведение.* Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Тема 3.7. Игры в атакующие захваты

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Практика. *Проведение.* Игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество.

Тема 3.8. Игры в теснение:

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Практика. *Проведение.* Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Тема 3.9. Игры в перетягивание

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога.

Практика. Для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Тема 3.10. Итоговое мероприятие

Практика. Развлечение, с участием всех обучающихся.

2.3.Система оценки достижения планируемых результатов.

В начале освоения программы (сентябрь) и по ее окончанию (май) проводится диагностика.

На основе ее данных отслеживается прогресс ребенка, на сколько улучшились его показатели.

В Диагностику входит 4 упражнения:

1) Сгибание и разгибание туловища за 1 минуту («Пресс»). (Развитие силовых качеств)
2) Кувырок вперед. (развитие ловкости)
3) Челночный бег. (развитие скорости)
4) Наклон вперед на гимнастической скамейке. (Развитие гибкости)

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во дней**	**Кол-во часов**	**Режим занятий**
1	1.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	108	108	3 раза в неделю по 1 ак. ч.

3. Организационный раздел

3.1.Методическое обеспечение программы

В качестве основного методического пособия используется программа С.Е. Тихомирова «Программа ОФП с элементами единоборств для дошкольников», 2022 г.

Так же в работе по программе использовались следующие методические материалы:

1. Беликова Е.В. Ковалевский А.А. Методическая разработка для тренера-преподавателя «Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов», 2020 г.
2. Шахмурадова Ю.А. «Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов» , 2020 г.

Обучение по программе проходит в виде тренировочных занятий в спортивном зале.

3.2. Материально-технические условия реализации Программы

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Спортивный зал 15,0*8,0 м	1
2	Большие мягкие маты	4
3	Конусы	10
4	Гимнастическая стенка	4
5	Гимнастическая скамейка	4
6	Малые мячи	12
7	Большие мячи	12
8	Обручи	12
9	Координационная лестница	2
10	Канат	1
11	Скакалки	12
12	Перекладина (турник)	1
13	Секундомер	1
14	Видео и аудио техника	1
15	Свисток	1

3.3. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрые, смелые, ловкие, умелые» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных

справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.4 Воспитательная работа в рамках реализации Программы

При реализации программы дополнительного образования «Быстрые, смелые, ловкие, умелые!» решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи. Во время занятий педагогу необходимо:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать нравственные качества (доброжелательность, коммуникативность, ответственность).

План воспитательной работы

Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
Консультация для родителей «Актуальность занятий ОФП»	Сентябрь 2023	Педагог дополнительного образования Тефанов А.А.
Открытое занятие «Отец и сын»	Ноябрь 2023	Педагог дополнительного образования Тефанов А. А.
«Сильные, смелые, ловкие, умелые!» - веселые старты для всей семьи	Февраль 2024	Педагог дополнительного образования Тефанов А.А.
Открытое родительское собрание для родителей и детей «Мы растем и развиваемся!»	Май 2024	Педагог дополнительного образования Тефанов А.А.

3.5. Перечень рекомендуемых учебных изданий

1. Иваницкий М.Ф . Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры / М.Ф Иваницкий. – М:Терра-Спорт, Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В.Судзиловского, 2020. – 340 с.
2. Чумаков Е.М.. Физическая подготовка борца / Е.М Чумаков. – М:РГАФК, 2021.– 401 с.

Интернет источники

3. Методическая разработка для тренера-преподавателя «Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов» - Текст: электронный/ Е.В. Беликова, А.А. Ковалевский. – URL: http://kotelsportschool.ru/wp-content/uploads/2016/09/игра-в-вольной-борьбе.pdf (дата обращения: 14.04.2023).
4. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка» Текст: электронный/. - Электрон. журн. – URL: ttps://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschayafizicheskayapodgotovka356797 (дата обращения 24.04.2023).
5. Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля игровым методом//Статья в журнале «Молодой ученый» №39 (434), сентябрь 2022. - Текст: электронный. – URL: https://moluch.ru/archive/434/95147/ (дата обращения: 14.04.2023).
6. Тихомирова С.Е «Программа ОФП с элементами единоборств для дошкольников», 2022. – Текст: электронный – URL: https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatelnaya-programma-opf-s-elementami-borby-5592529.html (Дата обращения: 12.04.2023)
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Текст : электронный. – URL: http://дюсш-мирный.рф/wp-content/uploads/2020/11/YU.A.-SHahmuradov-Volnaya-borba.pdf (дата обращения: 14.04.2023).