

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» г. Отрадное

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Центр внешкольной работы»
г. Отрадное

Приказ № 35а

«27» мая

И.В. Андреева

2025 г.



РАССМОТРЕНА

на Педагогическом совете
Протокол № 4
« 26 » мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Активные школьники»

(социально-гуманитарной направленности)

Возраст обучающихся: 10 -11 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:
педагог дополнительного образования
Шаров Василий Борисович

г. Отрадное
2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **социально-гуманитарной направленности** разработана на основе:

Дополнительная общеразвивающая программа **социально-гуманитарной направленности** разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции);
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1.04.2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования

детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Устава МБУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Отрадное и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях (технической, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной) направленности и спецификой работы учреждения.

Методических рекомендаций:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год).

Программа по физической культуре для развития равновесия, силы, гибкости, ловкости, координации и выносливости.

Актуальность обуславливается необходимостью воспитывать высокодуховную эмоционально сильную и физически здоровую личность; приобщать детей к общечеловеческим ценностям. В целом программа «Активные школьники» направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к занятиям спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактика социального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Педагогическая целесообразность: программа рассчитана на детей 10-11 лет. В настоящее время в море информации ребенку сложно отфильтровать полезные и положительные наклонности от того, что делать и пробовать не следует. Данная программа предполагает физическую подготовку учащихся, развитие их выносливости, координации, гибкости.

Цель: развитие у обучающихся равновесия, силы, гибкости, ловкости, координации и выносливости.

Задачи:

Обучающие:

- формировать интерес к физкультуре и спорту, туризму, повышению привлекательности здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор в общеразвивающей и познавательной

деятельности;

- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

Воспитательные:

- воспитывать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Отличительная особенность программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что данная программа рассчитана и на мальчиков, и на девочек 10-11 лет в качестве дополнительных занятий к уже существующим по физической культуре.

Возраст детей 10-11 лет

Сроки реализации: один год обучения (18 часов).

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности:

Обучение проводится в групповой и индивидуально-групповой форме.

Формы занятий: аудиторные

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в месяц по 2 часа.

Продолжительность одного занятия: 90 минут.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	29.05	34	18 ч	1 раза в месяц по 2 часа (1 час -45 минут)

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающийся *будет знать*:

- правила спортивных игр и нормативы;
- основы правильного, здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в спортивные игры;

Метапредметные результаты

В результате освоения программы обучающийся *будет способен*:

- принять решение и осуществить осознанный выбор
- в

учебной и познавательной деятельности;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

Личностные результаты

В результате освоения программы обучающийся *будет способен*:

- адекватно оценивать себя и своих сверстников;
- соблюдать здоровый и безопасный образ жизни;

Диагностика на усвоение содержания программы:

В процессе обучения по всему курсу программы проводится систематическая диагностика. Диагностика направлена на выявление затруднений обучающихся, как в освоении программы, так и в личностном плане, с целью оказания помощи в преодолении выявленных затруднений.

Диагностика позволяет систематизировать и наглядно оформить наши представления о детях, которые у нас занимаются, организовать деятельность с использованием методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребенка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

С помощью диагностики педагог выясняет особенности формирования личности детей: их характеры, нравственные чувства, интересы, способности, отношения и др.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Соревнования;
- Спортивные и подвижные игры

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- Игровых технологий;
- Групповых технологий;
- Здоровьесберегающих технологий;
- Технологии развивающего обучения.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы подведения итогов
		всего	теория	практика	
1.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2	0	2	Игровая форма
2.	Техника прыжка	2	0	2	Игровая форма

3.	Техника подтягивания	2	0	2	Игровая форма
4.	Техника бега на лыжах	2	0	2	Игровая форма
5.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	2	0	2	Игровая форма
6.	Комплекс супражнений с медболом	2	0	2	Игровая форма
7.	Комплекс упражнений со скакалкой	2	0	2	Игровая форма
8.	Комплекс упражнений на шведской стенке	2	0	2	Игровая форма
9.	Техника броска	2	0	2	Игровая форма
	ИТОГО:	18	0	18	

Содержание программы

Программа девяти мастер классов по физической культуре для развития равновесия, силы, гибкости, ловкости, координации и выносливости.

1. Сентябрь

«Комплекс упражнений утренней гимнастики»

Приобретаем полезную привычку, развиваем группы мышц рук, ног, плеч, спины, груди и брюшного пресса.

2. Октябрь

«Техника прыжка»

Учимся далеко и уверенно прыгать. Развиваем силу, скорость, гибкость, ловкость, координацию и легкость движений.

3. Ноябрь

«Техника подтягивания»

Учимся правильному исполнению упражнения на турнике. Развиваем взрывную силу, укрепляем мышечный корсет.

4. Декабрь

«Техника бега на лыжах»

Укрепляем иммунитет, улучшаем работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, физическое и психологическое состояния организма.

5. Январь

«Комплекс упражнений с гимнастической палкой»

Узнаем комплекс оздоровительных упражнений для позвоночника и суставов.

6. Февраль

«Комплекс упражнений с медболом»

Узнаем комплекс оздоровительных силовых упражнений на все группы мышц.

7. Март

«Комплекс упражнений со скакалкой»

Развиваем координацию движения, быстроту, выносливость, прыгучесть, гибкость.

8. Апрель

«Комплекс упражнений на шведской стенке»

Растягиваем и укрепляем мышцы шеи, плеч, спины, рук и ног. Проводим профилактику сколиоза, кифоза и других нарушений осанки.

9. Май

«Техника броска»

Учимся правильному максимально эффективному и точному в техническом исполнении броску в баскетболе. Развиваем силу, скорость, ловкость и координацию движений.

Методическое обеспечение программы

	Темы программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое/техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Комплекс упражнений утренней гимнастики	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
2	Техника прыжка	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
3	Техника подтягивания	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
4	Техника бега на лыжах	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
5	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
6	Комплекс упражнений с медболом	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
7	Комплекс упражн	практические	словесные,	Спортивный	Проведение

	Ений со скакалкой	занятия	Наглядные практические	инвентарь	игр
8	Комплекс упражнений на шведской стенке	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
9	Техника броска	практические занятия	словесные, наглядные практические	Спортивный инвентарь	Проведение игр

Организационно-педагогические условия, материально-техническое обеспечение программы:

Кадровые условия

Работа по данной программе осуществляется педагогом дополнительного образования. Для участия в конкурсах, фестивалях могут привлекаться: педагоги дополнительного образования, костюмер, художник-оформитель

Материально-технические

Занятия с детьми по программе проводятся в отдельном помещении, отвечающем стандартам безопасности и гигиены. Помещение должно быть уютным, так чтобы ребёнок чувствовал себя в нем комфортно. Необходимо хорошее освещение, поскольку некоторые занятия проводятся в вечернее время. Также необходимы:

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

№ П/П	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный инвентарь	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Наименование	Издатель	Страница учебника на официальном сайте издателя
Барышников В.Я., Белоусов А.И./ Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура, 3-4 класс	ООО Русское слово-учебник
Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д./ Под ред. Винер И.А.	Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс	АО Издательство Просвещение

Лях В.И.	Физическая культура, 1-4 класс	АО Издательство Просвещение
Матвеев А.П.	Физическая культура	АО Издательство Просвещение
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	Физическая культура, 3-4 класс	ООО Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И.	Физическая культура, 3-4 класс	ООО ДРОФА
Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В.	Физическая культура, 3-4 класс	Издательство Академкнига/Учебник

Электронные материалы:

1. Активные игры для детей[Электронный ресурс].https://allforchildren.ru/games/active_index.php
2. <https://fiz-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/>

Приложение

Календарно-тематическое планирование

на 20__-20__учебный год

Д/О «_____»

педагог: _____

[illegible]