

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
«Центр внешкольной работы»  
г. Отрадное

*Н.В. Андреева*

Приказ № 39

«29» мая



**РАССМОТРЕНА**

на Педагогическом совете  
Протокол № 4  
« 29 » мая 2024 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  
2024 г.

## Пояснительная записка

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

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- 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".

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;

- Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года № 808 «Об утверждении основ государственной культурной политики»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 -1844

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- 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».

- Приложением к письму комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28.04.2015 года № 19-2972/15 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ художественной направленности в организациях дополнительного образования».

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

**Актуальность** обуславливается необходимостью воспитывать высоко-духовную 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, повышение 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 годобучения (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 1раз 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	05.09	31.05	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
		все го	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.	Комплек супражнений с медболом	2	0	2	Игровая форма
7.	Комплек упражнений со скакалкой	2	0	2	Игровая форма
8.	Комплек упражнений на шведской стенке	2	0	2	Игровая форма
9.	Техника броска	2	0	2	Игровая форма
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	

### 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	Формы 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 упражнений	практические	словесные,	Спортивный	Проведение

	енийсоскакалкой	занятия	наглядныепрактические	инвентарь	игр
8	Комплекс упражнений на шведской стенке	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
9	Техникаброска	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	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	Наименованиеоборудования	Количество
1	Спортивныйинвентарь	



## 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

