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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Центр внешкольной работы»
г. Отрадное
_____ Н.В. Андреева
Приказ № **73**
«31»___мая_____2023 г.

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
Протокол №___**5**__
«_31_»___мая____2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Активные школьники»

(социально-педагогической направленности)

Возраст обучающихся: 10 -11 лет
Срок реализации: 1 год

Составил:
педагог дополнительного образования
Шаров Василий Борисович

г. Отрадное
2023 г.

Пояснительнаязаписка

Дополнительная общеразвивающая программа ***социально-педагогической 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»
- 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».
- Приказ Министерства ПросвещенияРФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

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;
- обеспечениеэмоциональногоблагополучияребенка;
- профилактикуасоциальногоповедения;
- укрепление психического и физическогоздоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования ссемьей.

Педагогическаяцелесообразность: 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 образажизни;

***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 исверстниками;

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
Наполняемостьобъединения: 15 человек.
Режимзанятий: занятия проводятся 1раз в месяц по 2 часа.
Продолжительностьодногозанятия: 90 минут.

Планируемыерезультатыосвоения 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;

Метапредметныерезультаты
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 исверстниками;

Личностные результаты
В результате освоения программы обучающийся*будет способен:*
- адекватно оценивать себя и своих сверстников;
- соблюдать здоровый и безопасный образа 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 подвижныеигры

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- Игровыхтехнологий;
- Групповыхтехнологий;
- Здоровьесберегающихтехнологий;
- технологииразвивающегообучения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названиетемы	Количествочасов			Формыподведенияитогов
		всего	теория	практика	
1	Комплексупражненийутренней гимнастики	2	0	2	Игровая форма
2	Техникапрыжка	2	0	2	Игровая форма
3	Техникаподтягивания	2	0	2	Игровая форма
4	Техникабеганалыжах	2	0	2	Игровая форма
5	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	2	0	2	Игровая форма
6	Комплексупражнений с медболом	2	0	2	Игровая форма
7	Комплексупражненийсоскакалкой	2	0	2	Игровая форма
8	Комплекс упражнений на шведской стенке	2	0	2	Игровая форма
9	Техникаброска	2	0	2	Игровая форма
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**	

Содержаниепрограммы

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. Развиваемсилу, скорость, ловкость и координациюдвижений.

Методическоеобеспечениепрограммы

	Темыпрограммы	**Формазаняти й**	**Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса**	**Дидактическое/техническоеоснащенизанятий**	**Формыподведенияитогов**
1	Комплексупражненийутреннейгим	практические занятия	словесные, наглядныепракти	Спортивный инвентарь	Проведение игр

	настики		ческие		
2	Техникапрыжка	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
3	Техникаподтягивания	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
4	Техникабеганалыжах	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
5	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
6	Комплексупражнений с медболом	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение игр
7	Комплексупражненийсоскакалкой	практические занятия	словесные, наглядныепрактические	Спортивный инвентарь	Проведение 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.	Физическаякультура, 3-4 класс	ООО Русскоеслово-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 ИздательствоПросвещение
Лях В.И.	Физическаякультура, 1-4 класс	АО ИздательствоПросвещение
Матвеев А.П.	Физическаякультура	АО ИздательствоПросвещение
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	Физическаякультура, 3-4 класс	ООО Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И.	Физическаякультура, 3-4 класс	ООО ДРОФА
Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В.	Физическаякультура, 3-4 класс	ИздательствоАкадемкнига/Учебник

Электронныематериалы:

1. Активные игры для детей[Электронныйресурс].https://allforchildren.ru/games/active_index.php
2. https://fiz-ra-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: _____

№ занятия	Тема	Кол-вочасов	Датапроведения