

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
«МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж  
плюс»

\_\_\_\_\_ Кендыш И.А.  
Приказ № 1457-р  
от «31» августа 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ОРЛЯТА РОССИИ.  
ОРЛЁНОК – СПОРТСМЕН»**

Срок освоения – 4 дня  
Возраст обучающихся – 7-11 лет

Разработчик:  
методист  
Ушакова Ольга Вячеславовна

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка.

### Основные характеристики программы

Данная программа составлена на основе действующих нормативно-правовых документов.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Орлята России. Орленок - Лидер» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

### Актуальность реализации программы:

Программа «Орлята России. Орлёнок - спортсмен» разработана на основе методического комплекса к треку «Орлёнок-спортсмен» 1-4 классы в рамках программы развития социальной активности обучающихся начальных классов «Орлята России». Реализация данного трека обусловлена необходимостью усилить двигательную активность детей, так как к середине учебного года накапливается определённая физическая и эмоциональная усталость от учебной нагрузки. Надеемся, что дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия, в том числе, позволят снизить заболеваемость детей, что актуально в зимний период.

**Адресат программы:** учащиеся 7-11 лет

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 12 академических часов, 4 дня.

### Цель и задачи:

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни в соответствии с возрастом и интересами обучающихся.

### Задачи:

#### Обучающие:

- формировать умение выполнять в определенной последовательности комплекс утренней зарядки;
- узнать о новых видах спорта;
- расширять кругозор и знания о достижениях российских спортсменов.

#### Развивающие:

- поддерживать потребность проявлять инициативу и самостоятельность по организации помощи другим людям;
- осуществлять продуктивную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- учитывать предложенные педагогом ориентиры действия на примере освоения основ коллективной творческой деятельности;
- формировать умение анализировать ситуации и делать из этого выводы, понимать и одобрять нравственные нормы поведения

#### Воспитательные:

- содействие в приобретении опыта эмоционально-ценностного отношения к здоровью через погружение в практику - зарядки на укрепление здоровья.
- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;

### Планируемые результаты освоения программы:

#### Личностные:

- учащийся принимает ценность и значимость утренней зарядки.

**Метапредметные:**

- учащийся проявляет инициативу и самостоятельность в организации сотрудничества, помощи другим людям;
- осуществляет продуктивную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- учащийся понимает и одобряет нравственные нормы в качестве регуляторов поведения;
- участвуя в коллективной творческой деятельности, ориентируется на предложенные педагогом действия

**Предметные :**

- учащийся ориентируется в содержании жизненных примеров с использованием понятий: «честь спортсмена», «здоровье», «честная игра»

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ - русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора учащихся:** к обучению по программе приглашаются обучающиеся 7-11 лет. Принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая, фронтальная.

**Формы проведения занятий:**

беседа, практическая деятельность, педагогические мастерские , игропрактикум.

**Материально-техническое оснащение:**

Кабинет (зал) для занятий.

Столы, стулья.

Интерактивная доска.

Ноутбук, диски с материалами.

Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, палки, обручи, кегли и т.п.)

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

### Учебный план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. «Утро мы начинаем с зарядки»	1	0,25	0,75	Наблюдение
2.	«Должен быть режим у дня»	1	0,25	0,75	Наблюдение
3	«О спорт, ты – мир!»	1	0,25	0,75	Наблюдение
4	«Движение – жизнь!»	1	0,25	0,75	Наблюдение
5	Спортивная игра «Книга рекордов»	1	0,25	0,75	Наблюдение
6	Кодекс чести	2	0,5	1,5	Наблюдение Рефлексия
7	Честная игра	2	0,5	1,5	Наблюдение Рефлексия
8	«Весёлые старты»	1	0,25	0,75	Наблюдение
9	«Встреча - подарок»	1	0,25	0,75	Наблюдение
10	Итоговое занятие. «Основы ЗОЖ»	1	0,25	0,75	Наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Кендыш И.А.  
Приказ № 1457 - р  
от «31» августа 2023 г

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Орлята России. Орленок-Спортсмен»  
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
				4	12	

## Рабочая программа.

### Содержание.

#### 1. Вводное занятие. «Утро мы начинаем с зарядки»

##### Теория

Инструктаж по технике безопасности.

Какие бывают комплексы утренней зарядки.

Понимание значения утренней зарядки как средства организации здорового образа жизни

##### Практика

Продумывают по 2 упражнения для разных случаев: для утренней гимнастики, для физкультминуток на уроках, для физкультминуток во время выполнения домашнего задания.

Форма контроля: наблюдение

#### 2. «Должен быть режим у дня»

**Теория** Как научиться систематизировать основные составляющие здорового образа жизни.

**Практика** Решают ребус. «Режим дня». Составляют режим дня. Форма контроля Наблюдение

#### 3. «О спорт, ты – мир!»

**Теория. Спортсмены России- чемпионы мира**

**Практика** Создают эмблему для любимого вида спорта; составляют рассказ об этом виде спорта. Форма контроля: Наблюдение

#### 4. «Движение – жизнь!»

**Теория** Представление о роли подвижных игр для взросления.

**Практика** Придумывание нового вида спорта на основе имеющихся предметов: мяч, лыжи, палки, обруч, скакалка, шар, кегли, ракетка и т.д. Придумывать правила к новым видам спорта. Форма контроля Наблюдение.

#### 5. Спортивная игра «Книга рекордов»

**Теория** Организация мини-соревнований по придуманным учащимися новым видам спорта.

**Практика.** Организуют соревнования и участвуют в них. Форма контроля Наблюдение

#### 6. Кодекс чести

**Теория** Индивидуальное осмысливание\осмысление понятий «честь спортсмена» и «честь человека».

**Практика** Жребий. Работа в группе с выражением «не совместимо с честью»

Работа в тех же группах с фактами реальной спортивной жизни.

Реорганизация пространства. Работа со спортивными качествами.

Работа с реальными подвигами спортсменов.

Дискуссия с частицей «НЕ»

Индивидуальное осмысливание\осмысление понятий «честь спортсмена» и «честь человека».

Форма контроля Наблюдение, Рефлексия в кругу.

#### 7. Честная игра

**Теория** Индивидуальное осмысливание\осмысление понятий «честная игра»

##### Практика

Жребий. Работа в группе с выражением «не совместимо с честью»

Работа в тех же группах с фактами реальной спортивной жизни.

Реорганизация пространства. Работа с понятием честная игра.

Работа с реальными подвигами спортсменов. Форма контроля Наблюдение, рефлексия.

#### 8. «Весёлые старты»

##### Теория

Коллективная игровая деятельность

##### Практика

Проведение и участие в веселых стартах. Форма контроля Наблюдение

## **9. «Встреча -подарок»**

**Теория** Достижения российских спортсменов.

Образ здорового и сильного человека на основе конкретного примера

### **Практика**

Смотрят видео о великих спортсменах СССР и России. Участвуют в эстафете по созданию образа «Орлёнка – Спортсмена» Форма контроля Наблюдение

## **10. Итоговое занятие. «Основы ЗОЖ»**

### **Теория**

Закрепление понятия здорового образа жизни и его основ.

### **Практика**

Смотрят видео «Мы за здоровый образ жизни!» Работают по группам над презентацией основ здорового образа жизни. Форма контроля Наблюдение

### **Методические материалы.**

При реализации программы «Орлёнок - спортсмен» используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии: репродуктивный метод (педагог сам объясняет материал); объяснительно-иллюстративный метод (иллюстрации, демонстрации, в том числе показ компьютерных презентаций); проблемный (педагог помогает в решении проблемы); поисковый (воспитанники сами решают проблему, а педагог делает вывод); эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых), методы развивающего обучения.

Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

### **Информационные источники.**

#### **Список литературы для детей и родителей:**

Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.

Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.

Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.

#### **Список литературы для педагога:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.

Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.

Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.

Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.

Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М:

Физкультура и спорт, 2018.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.

## Оценочные материалы

Текущий контроль проводится в процессе занятий в форме педагогического наблюдения и рефлексии участников.

Итоги контроля подводятся по диагностической матрице и фиксируются в картах наблюдения.

### Критерии, параметры и показатели оценки:

Для реализации цели программы и оценки ее эффективности нами выделено три параметра, отражающие антропологически значимые аспекты культуры становления личности

Параметр 1 Культура осознания

Параметр 2 Культура действия

Параметр 3 Культура общения

Оценка имеет формирующий характер, поскольку ориентирована на использование активности групп учащихся в процессе решения ими актуализирующих заданий.

Диагностические срезы реализуются ведущими на занятиях в ходе включенного наблюдения, рефлексии.

### Диагностическая матрица.

Критерий	Показатель	Методика
<b>Параметр 1 Культура осознания</b>		
1.1. понимает важность социально значимых ценностей Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число упоминаний нравственных категорий/ понятий при обсуждении жизненных примеров</li> </ul>	Контент-анализ высказываний группы в динамике. Проводится ведущими в ходе занятий
1.2. осознаёт принадлежность к общности, объединённой ценностями совместной деятельности	Число упоминаний/рефлексивных высказываний с ориентацией на понятия «кодекс чести», «честная игра», «группа», «здоровье»	Включенное наблюдение (экспертный анализ) рефлексивных высказываний и/или наблюдение в ходе выполнения творческих поручений в микрогруппах
<b>Параметр 2 Культура действия</b>		
2.1. участвует в различных видах деятельности, ориентированных на реализацию ценностей добровольчества;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число проб своих сил / инициатив в социально-значимой деятельности</li> </ul>	Включенное наблюдение в ходе работы микро-групп на этапах групповой работы
<b>Параметр 3 Культура общения</b>		
3.1. Обретение опыта сотрудничества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инициация сотрудничества, взаимопомощи (инициирует, откликается, бездействует) относительно социально значимых инициатив</li> </ul>	Включенное наблюдение работы микро-групп на этапах планирования совместной

		деятельности и распределение творческих поручений
3.2.Участие в ценностном диалоге	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строит аргументированные высказывания в процессе общения со сверстниками и взрослыми, опираясь на нравственные категории;</li> </ul>	Контент-анализ высказываний. Проводится ведущими в ходе занятий

Приложение 1

**Карта наблюдений.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Орлята России. Орленок- Спортсмен».

Педагог ДО \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

ФИ обучающегося \_\_\_\_\_

Критерий	Показатель	
<b>Параметр 1 Культура осознания</b>		
1.1. понимает важность социально значимых ценностей Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число упоминаний нравственных категорий/ понятий при обсуждении жизненных примеров</li> </ul>	
1.2. осознаёт принадлежность к общности, объединённой ценностями совместной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число упоминаний/ рефлексивных высказываний с ориентацией на понятия «кодекс чести», «честная игра», «группа», «здоровье»</li> </ul>	
<b>Параметр 2 Культура действия</b>		
2.1. участвует в различных видах деятельности, ориентированных на реализацию ценностей добровольчества;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число проб своих сил / инициатив в социально-значимой деятельности</li> </ul>	
<b>Параметр 3 Культура общения</b>		
3.1. Обретение опыта сотрудничества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инициация сотрудничества, взаимопомощи (инициирует, откликается, бездействует) относительно социально значимых инициатив</li> </ul>	

3.2.Участие в ценностном диалоге	• строит аргументированные высказывания в процессе общения со сверстниками и взрослыми, опираясь на нравственные категории;	
----------------------------------	---	--