

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,  
улица Анны Бариновой, д.1, тел./факс 8-(4012)-51-30-57, e-mail: isakovo-shkola@yandex.ru

«Рассмотрено»  
Протокол заседания педагогического совета  
МБОУ СОШ «Школы будущего»  
(протокол от 30.08.2024г. № \_\_)



«Утверждено»  
Директор  
\_\_\_\_\_/Голубицкий А.В./  
приказ № \_\_\_\_ от 02 сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно-спортивная направленность**  
**«3 D физкультура. Новый уровень»**  
Возраст учащихся: 5-6 класс  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Кравченко Я.В.  
Учитель физкультуры.

п. Большое Исаково, 2024

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Этот курс — задачник по физкультуре, который не имеет ничего общего с тренировкой прыжков в длину и через козла, челночным бегом, забегами на дистанции и выполнением других нормативов. Хотя бы потому, что занятия будут проходить не в привычном спортивном зале, а в условиях многофункциональной среды зала 3D-спорта.

3D — потому, что дети в нём могут передвигаться не только вперёд и назад, но и по диагонали, вверх, вглубь, забираться на лестницы, скатываться с наклонных поверхностей, карабкаться по верёвкам, пролезать в отверстия.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание ребёнка занимает важное место, особенно в младшем школьном возрасте. Здесь закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Дети этого возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, наоборот интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним.

Поэтому интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности (когда человеку интересно, не надо заставлять себя напрягаться) либо, наоборот стимулирует волевое усилие человека, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремлённость.

Жизнь становится более динамичной и изменчивой. Нужны качества, которые помогут человеку вписываться в различные ситуации, адаптироваться к физически и психически сложным условиям, прогнозировать возможные изменения и решать задачи которые он не решал. Уметь приспосабливаться в не комфортных условиях. Встраивание в ситуацию, быстрый, интуитивный ответ на вызов, ситуацию с последующим осмыслением произошедшего. Переключение с одного вида деятельности на другую, разные виды деятельности с одним и тем же предметом, одна и та же деятельность с разными предметами. Развитие центров головного мозга обеспечивающих быстрые и правильные (адекватные) реакции, ответы. Отталкиваться от психологического состояния детей.

Новые вооруженности – поиск знакомого метода или выработать новую для решения поставленной, возникающей задачи, ситуации. Выдвижение «переменного» лидера для решения конкретной задачи

На уроке 3д физкультуры, мы имеем уникальную возможность создать для детей ситуацию для стимуляции поиска нестандартных решений сложных

ситуаций, когда нужно преодолеть страх и неуверенность в своих силах, ситуацию предельной честности с самим собой, выводящего в зону ближайшего развития. Дающего радость преодоления, умения делать безопасный шаг за грань своих возможностей и опоры на этот опыт в дальнейшей жизни: Я смог невозможное! Если я приложу усилие у меня обязательно получится! Я могу помочь другому и мои советы, мой опыт важен для него. Я верю, что мне могут помочь и готов принять помощь.

Если ребенок находится в ситуации эксперимента, постоянного поиска решения неожиданной, нестандартной задачи, при этом не доводя до совершенства каких-то действий мы получаем инициативного человека способного быстро и продуктивно действовать в неожиданно изменяющихся обстоятельствах.

Всё выше сказанное относится к индивидуальной, парной и групповой работе.

Занятие ФК может помогать формировать здорового человека, здоровое поколение.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

ФК ( физкультурный комплекс) – объемное пространство в котором дети могут передвигаться не только вперед и назад, но и по диагонали, вверх, вглубь, забираться на лестницы, скатываться с наклонных поверхностей, карабкаться по верёвкам, пролезать в отверстия.

Подвижные игры - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «3Д физкультура. Новый уровень» имеет Физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Программа с базовым уровнем освоения.

### **Актуальность образовательной программы**

На протяжении новой истории сформировалась особая дворовая культура ровесничества, в которой кроме усвоения социально-культурных норм и правил большую роль играла активная двигательная деятельность, выполнявшая целый ряд важных функций в структуре этого детского общества.

В 21 веке в связи с культурными, социальными и экономическими причинами дворовая культура находится в состоянии упадка. Нахождение детей в свободном уличном пространстве уменьшается, функцию культурно-социального развития берут на себя другие институты (семья, детский сад, школа, интернет). В сфере двигательной активности и культурного взаимодействия детей идёт поиск способов восполнить пробел в утрате данной сферы. С точки зрения богатства среды, её модульности и трансформируемости на 3д комплексе можно построить такую деятельность, которая поднимет важные вопросы среди детей: взаимопомощь, трудность и так далее.

В то же время в современной школе необходима среда, оборудованная для свободной и безопасной игры детей.

Для себя, мы определяем интерес, как присвоение деятельности (урочного материала) через положительный эмоционально окрашенный опыт. Перенос в жизнь игр и упражнений, желание пробовать новое, продолжать совершенствовать то, что не получилось сделать с первого раза.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Обучающиеся не только обучаются сами, но и передают свои знания другим: работают с учащимися начальной школы, разрабатывают наглядные пособия,

### **Практическая значимость образовательной программы**

На уроках дети научатся:

- не бояться трудных задач и подходить к ним с интересом;
- принимать решения, ориентируясь на свои возможности;
- продуктивно взаимодействовать в разных командах;
- быстро и интуитивно принимать решения;
- ориентироваться в нестандартных ситуациях;
- быть ловкими и скоординированными.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Распределение учебного материала по возрастным группам в данной программе определяется несколькими важными факторами:

- Принцип программно-целевого подхода, направленный на практический результат;
- Принцип доступности знаний, их расшифровка и конкретизация с учетом особенностей познавательной деятельности;
- Принцип актуализации знаний и умений, мотивированность всех ситуаций с точки зрения реальных потребностей обучающихся;
- Принцип индивидуализации и дифференциации;
- Принцип здоровье сбережения;
- Принцип непрерывности.

### **Отличительные особенности программы**

Для того, чтобы прийти к поставленным задачам, мы будем осваивать многофункциональное пространство зала: лазить, бегать, прыгать; придумывать и запоминать сложные путешествия, решать и придумывать интересные двигательные задачи, играть в подвижные игры и создавать собственные. В итоге ученики научатся действовать в трудных, нестандартных ситуациях безопасно и осознанно, научатся не бояться сложности задач и изменять их под свои возможности, научатся конструктивно решать задачи со сверстниками и взрослыми, быстро мобилизоваться в нестандартных ситуациях, дружить и быть внимательными к другим людям.

### **Цель образовательной программы.**

Создание среды, позволяющей через эмоционально окрашенную двигательную активность осознать свои сильные стороны и понять, как работать

со слабыми. Групповое управление сложностью с учетом возможных вариантов развития ситуации для конкретных участников группы, умение осознанно брать на себя ответственность, сохранять способность продуктивно действовать в неожиданно изменяющихся обстоятельствах и восстановление структуры деятельности, в том числе и учебной: 1. целеполагание (идея); 2. планирование; 3. формулирование задач; 4. поиск средств; 5. реализация; 6. контроль; 7. оценка.

Ребенок сам придумывает себе задачи, сам их и решает, являясь, таким образом, субъектом учебной деятельности.

### **Задачи образовательной программы.**

- **Развитие личностных качеств:** ставить цели, планировать и реализовывать свои замыслы, способность принимать решение, не бояться нового учиться брать на себя ответственность, прилагать усилия для достижения цели, не зависеть от чужой оценки, а уметь самому оценивать свой результат, соотнося его со своими намерениями, сделать свою жизнь интересной, делая легкое сложнее, а сложное легче. Быть, смелым, честным, дружелюбным, уверенным в своих силах, сохранять способность ясно мыслить и принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях, способным принимать вызов и доводить дело до конца. Устойчивость к стрессу.

- **Развитие социальных навыков:** способность работать в команде. Умение быть лидером и брать на себя инициативу. Работать в команде в той роли, которая достается и с той задачей, которая именно тебе отводится, делать не самую интересную работу на пользу команды. Уметь находить общий язык и действовать эффективно с теми людьми, которые рядом, не выбирая, настаивать на своем и уступать.

- **Развитие творческое и нестандартного мышление** Умение раздвигать рамки банального и принимать нетривиальные решения.

- **Развитие вербальных навыков** и адекватного словесного выражения: через озвучивание действий и проговаривание собственных желаний и намерений.

- **Развитие физических качеств:** сила, ловкость, гибкость, силовая выносливость проходят красной нитью сквозь все занятия.

- **Развитие положительного отношения:** к двигательной активности и занятию спортом

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5-6 класса. Набор детей в объединение – свободный

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа обучающихся МБОУ СОШ Школы будущего. Принцип формирования групп: свободный. Программа объединения предусматривает групповые, индивидуальные формы работы с детьми.

Состав групп 10-15 человек.

## **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Настоящая программа рассчитана на 72 часа в течение 9 месяцев обучения.

Основные методы обучения

В программе используются следующие методы обучения:

- метод создания ситуации успеха;
- метод создания творческого поиска;
- метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом;
- метод взаимодействия обучающегося и педагога;
- метод формирования обязательности и ответственности.

Формы работы: групповые и индивидуальные.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

### **Планируемые результаты.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний в укреплении здоровья;  
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

**Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

- индивидуальный опрос;
- тесты;
- личные достижения каждого обучающегося.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Методическое обеспечение Основные формы занятий**

Основной формой обучения является практическая работа, которая выполняется индивидуально и группами.

Приёмы и методы организации занятий

С точки зрения подачи учебного материала на занятиях используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);
- наглядные методы (демонстрация);
- практические методы (упражнения);

**Кадровое обеспечение реализации образовательной программы:**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации директора учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

### **Материально-технические условия. (обеспечение).**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «ЗД Физкультура. Новый уровень» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ УЧЕБНОГО**

#### **Конструкции:**

1. Стройка – пространство этой конструкции используется для крепления различных элементов: доски, рукоходы, брусья, перекладины, возможно натяжение лиан и сетей. Конструкция позволяет закреплять элементы на разной высоте под разным углом. Возможность трансформации поддерживает интерес ребенка к разнообразию способов передвижения, к перестраиванию и управлению пространством и степенью его сложности.

2. Мягкий лабиринт - очевидные и безопасные пути с легким входом и выходом.

3. Этажерка - легкий и безопасный путь вверх и вниз, позволяющий детям безопасно переходить на разные уровни физкультурного комплекса.

4. Колодец - облегченный путь для обучения подъему и спуску по шесту и канату.

5. Наклонная плоскость - конструкция позволяет давать задания для подъема и спуска, а также перемещения грузов, позволяет работать группе детей.

6. Жесткое гнездо - Безопасное место на высоте ФК для встреч, договоров и игры. Облегчает привыкание к высоте, позволяет “отдохнуть”, или сменить траекторию движения.

7. Мягкое гнездо - Безопасное место на высоте ФК. Используется для встреч, договоров и игры. Облегчает привыкание к высоте, преодолевать страх, являясь безопасным. Позволяет “отдохнуть”, или сменить траекторию движения.

8. Свалка - пространство с хаотичным расположением кубиков, в котором возможны перемещения по проваливающейся поверхности, проползание сквозь.

Позволяет строить из мягких кубиков. Может служить прыжковой зоной.

9. Жесткий стационарный рукоход (прямой, изогнутый) - используется для перемещения в вися на руках и возможностью прохождения по нему.

10. Потолочная решетка - используется для навески гимнастических и лазательных снарядов, для кача, перелезания и трюка.

11. Скальная стенка - пространство позволяющее осваивать лазанье по зацепам, регулируя распределение нагрузки в своем теле. Возможны вариации маршрута, позволяет передвигаться в относительно безопасном состоянии и постепенно освоить перелезание с одного навесного снаряда на другой снаряд.

12. Конструкция для хранения инвентаря - позволяет хранить и иметь в легком доступе используемый материал.

### **Элементы:**

#### *Жесткие элементы:*

1. Доска – может закрепляться между двумя опорами как жесткими, так и подвижными на разной высоте под разными углами. Она служит для обозначения очевидной траектории пути, а так же может являться препятствием, ступенью на пути, качелями.

2. Накладная горка - используется для подъемов и спусков.

3. Накладной рукоход - используется для перемещения в вися на руках и возможностью прохождения по нему с возможностью изменения высоты и угла наклона. Может использоваться как лестница, позволяя создавать очевидные пути вверх и вниз.

4. Лестница навесная с широким шагом. Элемент служит для крепления других элементов (досок, рукоходов и тд) Выдерживает большую нагрузку.

5. Стремянка - элемент с хорошей опорой, позволяющий увеличивать пространство ФК и его вариативность при помощи крепления к нему других элементов

6. Брусья - две параллельные жерди, которые позволяют перемещаться по ним в висях, упорах, и на ногах, а так же делать трюки. с возможностью изменения высоты и угла наклона.

7. Перекладина - одиночная жердь, которые позволяют перемещаться по ней в вися, упоре, и на ногах, а так же делать трюки, с возможностью изменения высоты и угла наклона.

8. Шест - приспособление для лазанья вверх и вниз, может закрепляться подвижно или жестко

#### *Мягкие элементы:*

1. Сеть - навесной, подвижный элемент для лазания и переустройства пространства.

2. Лиана - навесная, горизонтальная веревка, для лазания и навески снарядов.

3. Трапеция - навесной элемент для раскачивания, перелезания и трюков.

4. Кольца - навесной элемент для раскачивания, перелезания и трюков.

5. Вербочная лестница - Навесной элемент для лазания и установки (крепления) других элементов, Может крепиться вертикально и под разными углам, и использоваться как рукоход.
6. Канат - приспособление для лазанья вверх и вниз, может закрепляться подвижно или жестко и под углом.
7. Цилиндр навесной - раскачивание, перелезание и боксерский мешок.
8. Качели - безопасное раскачивание.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Программа рассчитана на 72 часа в год, 36 учебных недель. Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Продолжительность одного занятия - 40 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, по 1 ч.

### **Формы работы и аттестации:**

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Вводная часть посвящена организационным и дисциплинарным моментам. Так же в этом фрагменте присутствует множество упражнений и игр на внимание и собранность, повторение правил и традиций урока. Данный этап призван включить детей в рабочее состояние и подготовить их к основной деятельности занятия.

Основная часть содержит ряд упражнений, игр и видов активности, призванных достичь поставленных на уроке целей.

Заключительная часть направлена на рефлексивные задачи и возвращение в учебную ситуацию школы. Чаще всего этот этап включает разговоры, обмен опытом и упражнения, направленные на осознание и осмысление выполненных заданий.

Виды контроля при изучении курса:

- Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения соответствия результатов обучения задачам курса на промежуточном уровне.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, установления соответствия результатов обучения задачам курса.

Мониторинг текущих результатов:

Используются контрольные задания встроенные в каждое занятие

Промежуточный и итоговый контроль:

В конце каждого полугодия проводится зачетные мероприятия, в

результате которого ученику выдается карта достижений

Режим занятий:

программа рассчитана на 72 часа.

NN п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	продолжительность занятий
1.	двигательная	2	50 мин.

### Формы и режим занятий.

Групповые занятия, длительность занятия – 1 академический час.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

### Оценочные материалы

- индивидуальный опрос;
- тесты;
- личные достижения каждого обучающегося.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

### СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
<b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>		
взаимодействие	взаимодействие	взаимодействие

<p>обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.</p>	<p>обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).</p>	<p>школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).</p>
<p><b>Форма дополнительное образование</b></p>		
<p>Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах</p>		
<p>Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции</p>		
<p>Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме</p>		

### **Раздел 1. Коммуникативные навыки. (10).**

Навыки общения взаимодействия людей между собой, то есть умение понимать себя и другого, умение слышать собеседника, умение помогать друг другу в затруднительных ситуациях, умение устанавливать дружеские отношения. Успех развития коммуникативной деятельности у дошкольников зависит от степени продуктивности процесса закрепления речевых навыков и умений, полученных на занятиях в течение всего дня.

### **Раздел 2. Речевые навыки.(8).**

Речевое действие, достигшее степени совершенства, способность осуществить оптимальным образом ту или иную операцию. Речевые навыки включают: навыки оформления языковых явлений (внешнее оформление – произношение, членение фраз, интонирование; внутреннее – выбор падежа, рода, числа). Речевое умение – особая способность человека, которая становится возможной в результате развития речевых навыков.

### **Раздел 3. Физическая подготовка.(16).**

Целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны

человеку для разучивания различных физических упражнений и умение применять их в повседневной жизни.

Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой.

#### **Раздел 4. Упражнения на гимнастических снарядах.(6).**

Эти упражнения выполняются на «искусственных аппаратах» (конструкциях).

Стандартные гимнастические снаряды: брусья (равновеликие и разновысокие), перекладина (высокая, низкая и средней высоты), кольца, бревно, конь с ручками, площадка для вольных упражнений, конь и козел для опорных прыжков. Каждый из снарядов имеет свои конструктивные особенности, которые и определяют условия выполнения упражнений и их содержание. Упражнения на снарядах представляют собой основу не только для различного рода учебных и классификационных программ по гимнастике, но также для всевозможных комплексов физических упражнений различной направленности; Вспомогательные снаряды - позволяющие создать облегченные для формирования основных двигательных навыков условия. Эти снаряды могут использоваться также при решении частных задач, например, при развитии физических качеств. Это гимнастическая стенка, скамейка, канат, мостики, трамплины, батут, а также комбинированные снаряды и приспособления;

#### **Раздел 5. Работа с нестандартными ситуациями.(6).**

Принятие и реализация решений, которые направлены на снижение вероятности наступления ущерба или минимизацию потерь.

Для их возникновения нужны соответствующие условия, а ситуация развивается во времени. Задача – не допустить кризис в будущем.

Эффективность управления сложных ситуаций зависит от способности анализировать и прогнозировать развитие событий.

#### **Раздел 6. Когнитивная сфера.(12).**

Когнитивная сфера – это сфера психологии человека, связанная с познавательными процессами и сознанием и включающая знания человека о мире и о самом себе. Когнитивная теория развития рассматривает развитие интеллекта как основу психического развития ребенка. От интеллекта зависит развитие памяти, восприятия, чувств и эмоций. Под развитием понимается эволюционирование психических структур или методов обработки информации, являющихся в большинстве своем наследственными и зависящих от степени зрелости ребенка.

#### **Раздел 7. Эмоционально-волевая сфера.(6).**

Интересный подход в понимании природы волевого усилия в регуляции деятельности развивает в настоящее время В. К. Калин. Он выделяет особую внутреннюю активность человека, проявляющуюся в наиболее простых случаях действия в виде волевых усилий, а в сложных условиях — как развёрнутое внутреннее действие по мобилизации ресурсов и организации психических процессов в соответствии с задачей, решаемой человеком. В. К. Калин считает, что эмоции обеспечивают общую мобилизацию всех систем организма, в то время как волевая регуляция обеспечивает избирательную

мобилизацию психофизических возможностей человека.

По окончании учебного года обучающиеся должны уметь:

- действовать в трудных, нестандартных ситуациях безопасно и осознанно.
- не бояться сложность задач и изменять их под свои возможности.
- быстро мобилизоваться в нестандартных ситуациях.
- конструктивно решать задачи со сверстниками и взрослыми.
- дружить, быть внимательными к другим людям.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ уроков	Тема урока	Количество часов	В том числе практика
1	<b>Коммуникативные навыки</b> Работа в парах и малых группах	2	2
2	<b>Коммуникативные навыки</b> Смена ролей (лидерские, экспертные, наблюдательные, исполнительные).	2	2
3	<b>Коммуникативные навыки</b> Развитие гибкости в выборе партнеров по работе, способности работать в команде с любыми людьми, сохраняя доброжелательность и продуктивность.	2	2
4	<b>Коммуникативные навыки</b> Развитие способности договариваться внутри и между командами, отстаивать свою точку зрения, идти на компромисс, уступать.	2	2
5	<b>Коммуникативные навыки</b> Способность присоединиться к чужой деятельности не разрушив её.	2	2
6	<b>Речевые навыки</b> Оречевление своего и чужого действия.	2	2
7	<b>Речевые навыки</b> Способность контролировать речевую составляющую действия, вплоть до её исключения.	2	2
8	<b>Речевые навыки</b> Речевая регуляция своих действий, использование грамотных речевых команд для эффективного взаимодействия с детьми, учителем.	2	2
9	<b>Речевые навыки</b> Осознание себя здесь и сейчас, своего тела и пространства через речь	2	2

10	<b>Физическая подготовка</b> Работа с базовыми движениями (ползание, катание, проползание, ходьба, бег, пролетание) на нестандартных снарядах (доски, рукоходы, веревки, лестницы, скалодром)	2	2
11	<b>Физическая подготовка</b> Хожение (перешагивание, перепрыгивание) по разным траекториям, поверхностям, удерживая равновесие;	2	2
12	<b>Физическая подготовка</b> Пролезание, выползание, преодоление различных теснот, работа в стесненном пространстве, работа при физическом давлении.	2	
13	<b>Физическая подготовка</b> Перелезание, координируя движение рук и ног, совершая необходимые перехваты, учитывая при этом свои возможности в сложных ситуациях .	2	2
14	<b>Физическая подготовка</b> Удерживания и броски, используя глазомер и быстроту реакции.	2	2
15	<b>Физическая подготовка</b> Перелетание с места на место, используя силу кача или толчка.	2	2
16	<b>Физическая подготовка</b> Общая физическая подготовка: упражнения на все группы мышц (пресс, отжимания, работа с канатом, упражнения с рукоходом, упражнения на вертикальной доске)	2	2
17	<b>Физическая подготовка</b> Различные гимнастические и акробатические упражнения, входящие в состав батареи методик «Зверобатика»	2	2
18	<b>Упражнения на гимнастических снарядах</b> Акробатические упражнения в мягкой зоне и на полу.	2	2
19	<b>Упражнения на гимнастических снарядах</b> Гимнастические упражнения на различных спортивных снарядах (разновысокие кольца, трапеции, перекладины)	2	2
20	<b>Упражнения на гимнастических снарядах</b> Гимнастические упражнения на не традиционных спортивных снарядах (канат, шест, скалодром)	2	2
21	<b>Работа с нестандартными ситуациями.</b>	2	2

	Развитие интуиции, чувствительности в отношении пространства вокруг, в отношении других людей.		
22	<b>Работа с нестандартными ситуациями.</b> Средство преодоление трудности. Отличие обдуманного решения от спонтанного. Избегания ситуаций излишнего, необдуманного ситуаций.	2	2
23	<b>Работа с нестандартными ситуациями.</b> Последствия принятых решений.	2	2
24	<b>Когнитивная сфера</b> Развитие памяти на комплексе: запоминание положения тела, команд, инструкций. Работа по памяти.	2	2
25	<b>Когнитивная сфера</b> Развитие умения акцентировать и удерживать внимание на актуальной задаче, человеке, деятельности.	2	2
26	<b>Когнитивная сфера</b> Развитие способности переключать внимание между различными видами деятельности.	2	2
27	<b>Когнитивная сфера</b> Развитие способность быстро и эффективно решать двигательные задачи, учитывая, как свои способности, так и способности людей в твоей команде.	2	2
28	<b>Когнитивная сфера</b> Развитие способности отдавать себе отчёт о эффективности проделанной работы, способности увидеть сильные и слабые стороны в своём труде и внести корректировку в деятельность.	2	2
29	Развитие способности к узнаванию и продуктивному решению конфликтных ситуаций в больших и малых группах.	2	2
30	<b>Эмоционально-волевая сфера</b> Тренировка волевого регулирования собственной деятельности, способности преодоления внутренних и внешних трудностей, умение получать удовольствие от процесса и результата решения трудных задач.	2	2
31	<b>Эмоционально-волевая сфера</b> Развитие способности к узнаванию и продуктивному решению конфликтных ситуаций в больших и малых группах.	2	2
32	<b>Эмоционально-волевая сфера</b> Тренировка волевого регулирования собственной деятельности, способности преодоления внутренних и	2	2

	внешних трудностей, умение получать удовольствие от процесса и результата решения трудных задач.		
--	--	--	--

**Календарно-учебный график.  
на 2024/2025 учебный год**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «3Dфизкультура. Новый уровень»
1.	Начало учебного периода	01.09.2024г.
2.	Продолжительность учебного периода Возраст детей (класс)	36 учебных недель 5-6 класс
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 40 минут
6.	Время проведения учебных занятий	9.00-17.00
7.	Продолжительность перемен	-
8.	Окончание учебного года	30 мая 2025г.
9.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10.	Летнее время	-
11.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
12.	Комплектование групп	31.05.2024г. – 31.08.2024г.
13.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

**Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое;
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности; воспитание семейных ценностей;
7. формирование коммуникативной культуры;

## 8. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных	В рамках занятий	Октябрь-май

		интересов		
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные акты.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области" Для педагога дополнительного образования:

### Список литературы

1. Реутский С.В. Физкультура про другое, зато для всех и обо всем, от простого к сложному, в семье, в детском саду и в начальной школе. – СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006.
2. Реутский С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы растущие вместе с детьми. - СПб.: Речь, 2009.
3. Реутский С.В. Шпаргалки по зверобатике. - СПб.: Речь, 2010.
4. приемы социо-игровой педагогики, В.А. Букатов, А.П. Ершова, <http://www.openlesson.ru>
5. потребностно-информационная теория П.В. Симонова: Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
6. Ершов П., Ершова А., Букатов М. Режиссура поведения учителя. – М.: Флинта, 1998
7. Джин Айрис, Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.: Теревинф, 2017 .