

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6  
имени 302 Тернопольской Краснознаменной  
ордена кутузова стрелковой дивизии  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » августа 2019 г.  
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
« ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ »

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе:

Чеберко Светлана Станиславовна учитель физической культуры

ст. Ленинградская  
2019 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые старты» является программой физкультурно - спортивной направленности.

**Актуальность** настоящей *Программы Весёлые старты* обусловлена тем, что в настоящее время для учащихся ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, закаливание организма.

**Новизна** настоящей *Программы Весёлые старты* заключается в том, что программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

**Педагогическая** целесообразность настоящей *Программы Весёлые старты* объясняется тем, что она предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование двигательных способностей и умений, участие в соревнованиях «Спортивные надежды Кубани». Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Работа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Отличительная особенность** настоящей *Программы Весёлые старты* состоит в многообразии двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способность к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно - силовых способностей и др.).

### **Адресат Программы.**

Настоящая *Программа Весёлые старты* рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет, их численность определяется в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации. Приём в кружок осуществляется без ограничений к половой принадлежности, предполагаемый состав группы – разновозрастный. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 15 человек.

Настоящая *Программа* рассчитана на реализацию в течение 36 недель при режиме 2 часа занятий 1 раз в неделю. Всего 72 часа, из них 4 теоретических занятий и 68 практических занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Уровень программы: ознакомительный.

Режим занятий

Форма обучения: очная.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Целью** настоящей *Программы Весёлые старты* является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Реализация поставленной цели достигается путём решения следующих задач:**

*Предметные:*

- формировать устойчивый интерес к подвижным, спортивным играм;
- способствовать освоению детьми подвижных игр, ;
- познакомить с правилами подвижных игр;
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

*Личностные:*

- развивать терпение и упорство, необходимые при работе;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению;
- способствовать активизации мыслительной деятельности обучающегося.
- формировать представление о собственном организме

*Метапредметные:*

- развивать образное и пространственное мышление, фантазию ребенка;
- развивать аналитическое мышление и самоанализ;
- развивать творческий потенциал ребенка, его познавательную активность;
- развивать конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставлять возможность выразить свои творческие замыслы в практической деятельности.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Из них	
			Теоретических	практических
1	Вводный урок	2	2	
2	Подвижные игры	32		32
3	Эстафеты	12		12
4	Мини-футбол	10		10
5	Пионербол	10		10
6	Соревнования	4		4
7	Тестирование .	2	2	
	итого	72	4	68

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теория (2 часа)*

Знакомство с учащимися. Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр.  
 Знакомство с учащимися. Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр.  
 Игра «Чеснок»

#### 2. Подвижные игры (32 часов)

*Практика (32 часа)*

ОФП. Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков бега «К своим флажкам»

ОФП. Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков бега «От своих флажков»

Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Пятнашки»

Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Пятнашки», «Гуси лебеди»

Подвижные игры на совершенствование и развитие скоростных способностей «Два мороза»

Подвижные игры на совершенствование и развитие скоростных способностей «Два мороза» - закрепление

Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»

Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «Лисы и куры», «Зайцы в огороде» - закрепление

Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки»

Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки» - закрепление

Подвижные игры на развитие навыков в прыжках «Волк во рву», «Удочка»

Подвижные игры на развитие навыков в прыжках «Волк во рву», «Удочка» - закрепление

Подвижные игры на совершенствование скоростно-силовых способностей

Подвижные игры на совершенствование скоростно-силовых способностей – закрепление

Подвижные игры на совершенствование выносливости. Метание на дальность

Подвижные игры на совершенствование выносливости. Метание на дальность – закрепление

Подвижные игры на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи»

Подвижные игры на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи» - закрепление

Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит»

Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит» - закрепление

Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель»

Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель» - закрепление

Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчёт»

Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчёт» - закрепление

Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность «Кто дальше бросит»

Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность «Кто дальше бросит» - закрепление

Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность

Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность – закрепление

Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча

Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча – закрепление

Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ловли мяча. Игра «Весёлый мяч»

Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ловли мяча

### **3. Эстафеты**

*Практика (12 часов)*

Эстафета "Спортивная ходьба"

Эстафета "Бег с мячом"

Эстафета "Стрельба"

Эстафета "Толкание ядра"

Эстафета с мячом

Забег сороконожек

«Мячики-скакалки»

Эстафета с мячом

Эстафета с бегом

Продень обруч

Посадка картофеля

Собери урожай

### **4. Мини-футбол (10 часов)**

*(10 часов)*

*Практика*

### ***Освоение ударов по мячу и остановок мяча.***

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. 2ч.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2ч

### ***Освоение техники ведения мяча.***

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. 2ч.

### ***Овладение техникой ударов по воротам.***

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 2ч.

### ***Освоение индивидуальной техники защиты.***

Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. 2ч

## **5. Пионербол (10 часов)**

*Практика*

*(10 часов)*

### ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

### ***Освоение техники приёма и броска мяча.***

Броски мяча одной и двумя руками, сверху на месте и после перемещения вперед.

Бросок мяча через сетку.

Финты с передачами и бросками.

Броски в прыжке. Броски на сетку в прыжке в сторону, противоположную направлению движения.

Передачи с разных точек в разные зоны.

### ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 2ч.

## **6. Соревнования (4 часа)**

*Практика (4 часа)*

Мини – футбол,

пионербол,

«Весёлые старты» между командами классов. 2ч.

## **7. Тестирование (2 часа)**

*Теория*

*(2 часа)*

Викторина. 2ч

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны знать и уметь:

*Предметные результаты:*

- формирование устойчивый интерес к подвижным и спортивным играм;
- освоение детьми основных правил подвижных и спортивных игр;
- знакомство с правилами поведения партнеров во время игры
- успешное овладение детьми основополагающих принципов ведения игры

*Личностные результаты:*

- развитие терпения и упорства, необходимые при работе;

- формирование коммуникативной культуры, внимания и уважения к людям, терпимость к чужому мнению;
- активизация физической деятельности обучающегося.

*Метапредметные результаты:*

- Привитие учащимся организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся
- развивать творческий потенциал ребенка, его познавательную активность;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям Весёлые старты;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий Весёлые старты в школе имеется спортивный зал данной школы: площадью 190 кв.м., не имеет в наличии аудио и видео аппаратуры и следующее оборудование и инвентарь:

Стенка гимнастическая-6шт, скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м) -5шт,

Мишени для метания-1шт, канат-1шт,

Мячи: баскетбольные-7шт., волейбольные-7шт, футбольные-7шт, мяч малый (мягкий)-4шт,

скакалки детские-7, мат гимнастический-7шт, коврики гимнастические-2шт, обручи алюминиевые-6шт, флажки, кегли-15шт, фишки-15шт.

К иным условиям реализации настоящей *Программы* относятся:

- кадровые условия. Педагог прошел курсы повышения квалификации по программе «Для специалистов доп. образования спортивной направленности».
- информационно-методические условия. При реализации настоящей *Программы* должны активно использоваться информационно-образовательные ресурсы: электронные учебные пособия, справочники, специальная литература.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Год	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1год	Практическое задание	Практическое задание

Способы проверки результатов

- наблюдение;
- тестирование;
- соревнования.
- Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется после освоения пройденного материала в конце учебного года.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется после освоения пройденного материала в конце учебного года.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- педагогический мониторинг;
- начальная или входная диагностика;
- текущая диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая диагностика.

Уровень образования участников реализации настоящей *Программы Весёлые старты*

- минимальные начальные знания в области физической культуры, положительная степень сформированности интересов и мотивации к курсу.

При работе с одарёнными учащимися необходимо учитывать тот факт, что они могут быть готовы к обучению по настоящей *Программе* ранее указанного в ней возраста. Учитывая принцип права и добровольности, идя навстречу желанию данной категории учащихся и при согласии родителей, они могут быть приняты на обучение. В случае, если учащийся закончил обучение по настоящей программе, по его желанию и согласию родителей, он может посещать занятия кружка. Для такого ученика выстраивается индивидуальная образовательная траектория, он может выступать в качестве консультанта для учащихся по вопросам содержания курса.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

- *Принцип развивающей* деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- *Принцип активной включенности* каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- *Принцип доступности*, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система *дидактических принципов*:

- *принцип психологической комфортности* - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- *принцип минимакса* - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- *принцип целостного представления о мире* - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- *принцип вариативности* - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- *принцип творчества* - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта физической деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям футбол, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

## 9. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

*Формы организации детей на занятии:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная  
Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям Весёлые старты и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Методическое обеспечение**

Краткое описание общей методики работы в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся:

#### **методы обучения.**

При подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

- Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.
- Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.
- Уровень физической подготовленности детей.
- Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.
- Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты.

#### **Формы организации учебного занятия:**

Игры, Эстафеты, Весёлые старты, Общеразвивающие упражнения, Практические занятия, Моделирование и обсуждение ситуаций

## 10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

### Методические (дидактические) материалы

1. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
  2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
  3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
  4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
  5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
  6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под.ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич.- Москва.- Просвещение.- 2016г
- 2.Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
- 3.Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр. - М.: Гуманитарный издательский центр, 2013.Лях В.И. Определение координационных способностей с помощью тестов. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе, № 12, 2013, с. 54-57.
- 4.Мартиросов Э.Г. Физические упражнения и рост. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе, № 10, 2014, с. 50-52.
- 5.Марьясов С.К. Обучать умению управлять своими движениями. - М.: Педагогика, Физическая культура в школе. № 12, 2015, с. 29.
- 6.Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,2013г.