


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Балахтонская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2024 г	Утверждаю: Директор МКОУ «Балахтонская СОШ»  А.С. Лобос Приказ №175 от «30» августа 2024 г
--	--



**Дополнительная образовательная программа
«Веселые старты»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования
Бекренева Кристина Евгеньевна

с. Балахтон
2024 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые старты» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 г. № 220 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- Письмо Министерства образования России от 2014-2015 гг. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (сентябрь 2014 г.), план реализации концепции;
- Методические рекомендации по проектированию (Москва 2015 г. Министерство образования);
- Постановление главного врача СанПин по дополнительному образованию.

Актуальность Занятия спортивными играми, а также проведение различных эстафет - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.

Данная программа позволит познакомить учащихся с основами здорового образа жизни, понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности. Учащиеся освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки; научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортивными играми; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, развитие систем дыхания и кровообращения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения (бегать и прыгать различными способами; бросать мячи; выполнять акробатические и гимнастические упражнения), простейшие комбинации; освоят навыки проведения подвижных игр. В процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Новизна заключается в параметрах учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 36 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области спортивных игр.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Веселые старты» (далее – ДОП) спортивной направленности.

Место реализации. ДОП «Веселые старты» реализуется в спортивном зале, оснащенный необходимым оборудованием.

Адресат программы

Данная программа предназначена для работы с обучающимися в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст обучающихся – от 7 до 14 лет. Количество детей в разновозрастной группе: от 8 до 10 человек.

К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.

Сроки реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество академических часов составляет 72.

Форма обучения – очно-заочная.

Режим занятий. Занятия по ДОП «Веселые старты» для обучающихся 7-14 лет проводятся 1 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час= 45 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр
- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;

- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;
- формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.

Воспитательные:

- воспитание у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

Развивающие:

- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей; помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать творческую активность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Оздоровительные задачи:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	2				

1.1	Введение. История возникновения веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.		2		Групповая	
2	Основные понятия здорового образа жизни	4				
2.1	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».		2		Групповая	Тест
2.2	Игра - конкурс на лучшую зарядку.			2	Групповая	демонстрация комплекса ОРУ
3	Общая физическая подготовка	12				
3.1	Строевые упражнения			4	Групповая	
3.2	Общеразвивающие упражнения			4	Групповая	
3.3	Гимнастические и акробатические упражнения			4	Групповая	
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	24				
4.1	Гимнастические и акробатические упражнения			6	Групповая	
4.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			6	Групповая	
4.3	Легкоатлетические упражнения			6	Групповая	
4.4	Полосы препятствий.			6	Групповая	
5	Веселые старты	20				
5.1	Эстафета «Кто быстрее»			2	Групповая	
5.2	Эстафета «Посади картошку»			4	Групповая	
5.3	Эстафета «Поменяй предмет»			2	Групповая	
5.4	Эстафета с баскетбольным мячом			4	Групповая	
5.5	Эстафета с 2 обручами			4	Групповая	
5.6	Эстафета с капитаном			4	Групповая	

6	Контрольно - переводные испытания	10				
6.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания			4	Индивид.	Итоговый контроль
6.2	Участие в школьных и районных соревнованиях			6	Групповая	
	Итого:	72	4	68		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1-го года обучения

1.Теоретическая подготовка

Введение. История возникновения веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.

2.Основные понятия здорового образа жизни

Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».

Игра - конкурс на лучшую зарядку.

3.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

- Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.

Гимнастические и акробатические упражнения

- Ознакомление с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями. Равновесие: ласточка, флажок, фронтальное равновесие. Шпагат. Полушпагат. Группировка. Перекат. Мост: из

положения, лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Складка ноги врозь. «Горочка». «Самолёт». «Колечко». «Корзинка».

- Малая акробатика: кувырки: вперед, назад, в группировке, ноги врозь; стойки на: голове, руках; колесо боком, «рондат», комбинации элементов на акробатической дорожке. Прыжки на батуте: повороты, седы; прыжки на скакалке.

4. Общая физическая подготовка.

- Гимнастические упражнения

1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

2 Упражнения для мышц ног и таза

- Акробатические упражнения

1 Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад.

Кувырки вперед, назад.

- Барьерная гимнастика

Ходьба через середину, сбоку. Прыжки через барьер: с боку, через середину.

- Легкоатлетические упражнения

1 Бег с низкого старта

2 Бег с ускорением

3 Бег с ходу

4 Бег со старта до 60 м.

5 Повторный бег

7 Прыжки в длину с разбега

8 Прыжки и прыжковые упражнения

9 Специальные беговые упражнения

10 Эстафетный бег

11 Темповый бег

12 Бег с барьерами

- Спортивные и подвижные игры

5. Веселые старты

Эстафета «Кто быстрее»

- Разучить и отработать технику передачи эстафеты.

Эстафета «Посади картошку»

- Разучить и отработать технику раскладывания и собирания кубиков на скорости.

Эстафета «Поменяй предмет»

- Разучить и отработать смену предмета на скорости.

Эстафета с баскетбольным мячом

- Разучить и отработать технику удара мячом в центр на скорости.

Эстафета с 2 обручами

- Разучить и отработать технику перелазания через обруч на скорости.

Эстафета с капитаном

- Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорости.

6. Контрольно - переводные испытания (10 часов)

- Контрольно-оценочные и переводные испытания
- Участие в школьных и районных соревнованиях

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» является формирование следующих умений:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» учащиеся будут знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Общая физическая подготовка» определяется календарным

учебным графиком.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	в первом полугодии	17
3.	во втором полугодии	19
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	02.09.2024
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	23.05.2025
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	2
7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	72
8.	Форма организации образовательного процесса	Очное- заочно с применением дистанционных образовательных технологий

2.2 Условия реализации программы

В программу принимаются дети в возрасте 7-10 лет и 11-14 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

Материально – техническое обеспечение программы

- мячи,
- скакалки,
- обручи,
- гимнастические палки,
- кегли,
- ракетки,
- канат,
- гимнастические скамейки,

- стенки,
- маты,
- воздушные шарики,
- корзины,
- ведра

2.3 Формы аттестации оценочные материалы

Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5.2	5.0
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5.7	5.5
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6.2	6.0
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210
		4	140	150	160	170	180	190	200
		3	130	140	150	180	170	180	190
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7.3	7.1
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7.7	7.5
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8.1	7.9
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22
		4	8	10	12	14	16	18	20
		3	6	8	10	12	14	16	18

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ						
			7-8	9	10	11	12	13	14
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5.0	4.7
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5.5	5.2
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6.0	5.7
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220
		4	150	160	170	180	190	200	210
		3	140	150	160	170	180	190	200
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7.1	6.9
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7.5	7.3
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7.9	7.7
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18
		4	4	6	8	10	12	14	16
		3	2	4	6	8	10	12	14

2.5 Список литературы

Для учащихся:

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: «Учитель», 1984
2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: «Физкультура и спорт», 1986
3. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника.- М.: «Физкультура и спорт», 1967

Для педагога:

1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984
2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: «Айспресс», 2004
4. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: «Физкультура и спорт», 1970
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1974
6. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973