



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»

Принято педагогическим советом

МБОУ «Школа №6»

Приказ № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа № 6»

_____ С.В. Миронов

«_____» _____ 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Физкультурно – спортивной направленности

«Веселые старты»

(программа рассчитана на детей 7-10 лет)

Срок реализации программы 6 учебных часов

Автор программы:

Педагог дополнительного образования:

Медянцеv В.Е.

г. Нижний Новгород

2025

Информационная карта программы

Полное название программы	«Веселые старты»
Автор программы	Медянцев В.Е.
Название организации, проводящей программу	МБОУ «Школа № 6»
Адрес организации	603111 г.Н.Новгород, ул. Челюскинцев, 24
Телефоны	297-20-50
Цель программы	содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.
Сроки проведения	30.05.2025-20.06.2025
Место проведения	Спортивный зал
Общее количество участников	70
Краткое содержание	Программа направлена на активизацию двигательной активности школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным и спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа *по общей физической подготовке «Веселые страты»* носит **физкультурно - спортивную** направленность.

Актуальность программы заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Программа направлена на активизацию двигательной активности школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным и спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что - заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа кружка составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физкультуры в общеобразовательной школе, дополняя её с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы с 7 до 10 лет.

Основные методы организации образовательного процесса, используемые на занятиях: фронтальный метод, групповой метод, индивидуальный метод, круговой метод.

Основные формы проведения занятий: индивидуальные и групповые - используются игровые моменты, мини соревнования. Воспитательные моменты проходят в виде бесед, командных соревнований (в том числе на свежем воздухе)

Данная программа имеет **физкультурно - спортивную** направленность и предусматривает определенные организационно-педагогические условия. Она предполагают единство взаимосвязанных целей, принципов, содержания, форм и методов, условий педагогической деятельности, обеспечивающих успешность процесса социально-педагогической адаптации обучающихся к современному социуму в процессе реализации программы.

При организации занятий необходимо делать акцент на доступность, эмоциональность, способность заинтересовать обучающихся для развития у них физических, а так же творческих способностей, у детей развиваются такие физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость а так же моральные качества: целеустремленность, упорство в достижении цели, доведение начатого до конца.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, конкурсы, экскурсии, соревнования и т.п.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов соревнований и др.);
- в средствах обучения.

Срок реализации- 6 часов

Продолжительность занятия 40 минут.

Ключевые понятия программы:

Здоровье.

Ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Игрок, команда.

Цель программы: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

В процессе обучения по программе решаются следующие **задачи:**

1. Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: баскетбол, игры с мячом и т.д.
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: баскетбол, игры с мячом и др

3. Познавательные УУД (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол, игры с мячом и др.
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: баскетбол, игры с мячом и др.

4. Коммуникативные УУД (дети научатся):

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: игры с мячом, баскетбол, бадминтон;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты программы кружка ОФП:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Планируемые результаты освоения программы.

Теоретическая компетентность включает:

Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;

Степень восприятия информации;

Развитость практических навыков работы с литературой;

Осмысленность использования специальной терминологии.

Практическая компетентность, включает:

Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; Свобода владения специальным оборудованием и оснащением спортзала; Качество выполнения практического задания; Технологичность выполнения практической деятельности;

Личностное развитие, оценка уровня воспитанности:

Культура организации практической деятельности;
Культура поведения;

Содержание программы

(6 учебных часов)

- **Теоретическая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм, гигиенические требования на занятиях кружка. Предупреждение травм. Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня и его значение. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. ЗОЖ. Виды закаливания, беседа о правильном режиме дня.

Правила поведения на спортивной площадке, предупреждение спортивных травм на занятиях. Знакомство со спортивными играми.

- **Строевые упражнения:** основная стойка, построение в шеренгу, круг, перестроение. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с иловой подготовкой. Перемещение переставными шагами, размыкание и смыкание приставными шагами.

- **Подвижные игры:** «Запрещенные движения», «День и ночь», Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. «Салки», «Два мороза». «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Невод», «Гусеница», «Гори, гори ясно», «Школа мяча», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Удочка», «Веселые старты с мячом», «Прыгающие воробушки», «Играй-играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»,

«Лисы и куры», «Точный расчет», «Совушка», «У ребят порядок строгий».

- **Элементы акробатики.** Комплекс УГГ. Комплекс ОРУ с мячом. Игры с элементами ОРУ. Шаг с прыжком, приставной шаг. Упражнения на гимнастической стенке. Комбинация ОРУ с различной координационной сложностью. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игры с элементами акробатики. Прыжки со скакалкой. Знакомство с элементами акробатики, равновесие. Комплекс ОРУ с мячом. Стойка на носках, на одной ноге.
- **Элементы легкой атлетики.** Полоса препятствий с элементами бега, прыжков, метаний. Бег с ускорениями по прямой, беговые упражнения, эстафета с мячом.
- **Элементы баскетбола.** Игры-эстафеты с элементами ловли, броска, ведения мяча и передачи мяча. Игра «Пять передач».

Учебно-тематический план

(6 часов)

Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Итого
Теоретическая подготовка	0.5	0.5
Строевые упражнения	0.5	0.5
Подвижные игры	2	2
Элементы акробатики	1	1
Элементы легкой атлетики	1	1
Элементы баскетбола	1	1
Итого:	6	6

Календарно-тематический план

№	Дата	Тема занятия
1		<p>Вводное занятие</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм.</p> <p>Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение»</p>
2		<p>Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Игра со скакалкой, мячом.</p> <p>Гимнастические упражнения на шведской лестнице</p>
3		<p>Игра со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. Игра «Метко в цель», «Снайперы»</p>
4		<p>Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».</p> <p>Стойка баскетболиста, Повороты и остановки в баскетболе</p>
5		<p>Разучивание упражнений по баскетболу. «Школа мяча».</p> <p>Игра «играй, играй, мяч не теряй. Упражнения со скакалкой». Разучивание техники и ловли мяча в баскетболе на месте в прах. Игра пять передач. Игры – эстафеты с мячом.</p>
6		Соревнование «Веселые старты»

Формы подведения итогов реализации программы:
 Спортивное соревнование в формате «веселых стартов»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»

2. Основная литература и интернет ресурсы.

1. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» И.А.Винер М.: «Просвещение», 2011;
2. Пособие для учителей и методистов «Баскетбол». В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2013;
3. Пособие для учителей и методистов «Лёгкая атлетика». Г.А.Колодницкий, В.С. М.: «Просвещение», 2011;
4. Программа для 1-4 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В.Т. Чичикин, НИРО, 2011;

