

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чайковская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МКОУ Чайковская СОШ
Протокол №1 от 26 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

МКОУ Чайковская СОШ

 Г.К.Измалкова

Приказ № 155 от 26.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Возраст учащихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Разработчик:

Беляева Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Чайковский, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Веселые старты» для детей дошкольного возраста и младшего школьного (6-7 лет) разработана на основе:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей дошкольного возраста»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» № 09-3242 от 18.11.2015 г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность и назначение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселые старты» ориентирована на перспективу повышения двигательной активности воспитанников. В процессе изучения данной программы, дети дошкольного возраста имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по разнообразным спортивным играм.

Актуальность программы:

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению для детей дошкольного возраста. Дети в играх упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыками основных движений; у них улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, - 6-7 лет.

Срок реализации программы

1 год обучения: 34 академические часа, 2 раза в неделю (0,5 и 0,5 часа).

Дата начала реализации программы: 01.09.2022.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2023.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю с режимом 0,5 и 0,5 академические часа.

Особенности организации образовательного процесса – осуществляется в соответствии с учебным планом в сформированных разновозрастных группах постоянного состава. Занятия проводятся полным составом объединения, но в зависимости от задания предполагает работу в паре или группе, а также индивидуальные занятия.

Новизна.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Значимость.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Полезность.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующего спортивного развития.

Цели программы:

- Здоровьесбережение воспитанников дошкольного образования;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора воспитанников дошкольного образования.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- Воспитательные:
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Образовательные технологии

Технологии игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие, творческо-продуктивные, направленные на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, физическому росту и развитию.

3. Содержание программы.

3.2. Учебный план

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт
1	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), ходьба в колонне, по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке, по наклонной доске прямо и боком, на носках.	1		
2	Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске. Кружение парами, держась за руки.	1		
3	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег, на скорость, по наклонной доске, кружение парами, держась за руки.	1		
4	Ползание на четвереньках змейкой через препятствия. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке	1		
5	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на одной ноге.	1		
6	Прыжки на мягкое покрытие, через короткую скакалку, через длинную скакалку	1		

7	Бросание, ловля, метание	1		
8	Групповые упражнения с переходами	1		
9	Ритмическая гимнастика	1		
10	Катание на санках	1		
11	Скольжение	1		
12	Ходьба на лыжах	1		
13	Игры на лыжах	1		
14	Катание на велосипеде и самокате	1		
15	Спортивные игры «Городки»	1		
16	Спортивные игры «Элементы баскетбола»	1		
17	Спортивные игры «Бадминтон»	1		
18	Спортивные игры «Элементы футбола»	1		
19	Спортивные игры «Элементы хоккея»	1		
20-21-22	Подвижные игры с бегом	3		
23-24	Подвижные игры с прыжками	2		
25-26	Подвижные игры с ползанием и лазаньем	2		
27-28	Подвижные игры с метанием	2		
29-30	Подвижные игры «Эстафеты»	2		
31-32-33	Подвижные игры с элементами соревнования	3		
34	Народные игры	1		

3.3. Содержание учебного плана.

Формирование правильной осанки; осознанное выполнение движения.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Закрепление умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Бег наперегонки, с преодолением препятствий.

Лазание по гимнастической стенке, меняя темп.

Прыжки в длину, в высоту с разбега, отталкивание и приземление в зависимости от вида прыжка, прыжки на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранение равновесия при приземлении.

Сочетание замаха с броском при метании, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание его правой и левой рукой на месте и ведение при ходьбе.

Ориентирование в пространстве.

Элементы спортивных игр, игра с элементами соревнований, игра-эстафета.

Помощь взрослым в подготовке физкультурного инвентаря к занятиям физическими упражнениями, уборка его на место.

Сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Самостоятельная организация знакомых подвижных игр, проявление инициативы и творчества.

Игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.

Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
Катание на велосипеде	Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, от-

педё и са-мокате	талкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбо-ла	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадмин-тон	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.
Элементы футбола	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
С прыж-ками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»
С полза-нием и ла-заньем	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
С метани-ем	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элемен-тами со-ревнова-ния	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Методы и формы обучения:

Физкультурные занятия:

- сюжетно-игровые,
- тематические,
- классические,

- тренирующие,
- на улице.

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов,
- сюжетные,
- имитационные.

Игры с элементами спорта.

Спортивные упражнения

Используемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- игровые технологии;
- соревновательные.

3.3. Планируемые результаты

Ожидаемый результат.

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

➤ Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

➤ Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

➤ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

➤ Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

➤ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

➤ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

➤ Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

Воспитанники должны уметь:

- правильно держать осанку;
- осознанно выполнять движения;
- бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,
- прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- ориентироваться в пространстве;
- помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- проявлять интерес к различным видам спорта;
- уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник «Играй с нами»;
- «День здоровья».

Мониторинг образовательных результатов

Критерии:

Образовательные:

- Активность в обучении
- Навыки спортивно-оздоровительной деятельности

Воспитательные:

- Культура поведения
- Общение в группе

Творческие достижения отдельных учащихся:

- Участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, праздниках.

Отслеживание результатов по следующим параметрам:

Таблица оценок физической подготовленности детей 6-7 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)			
Высокий (36)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0
Средний (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Ловкость	Равновесие
-------	----------------------------	----------	----------	------------

	Бег 30м, со старта (сек)	Пры- жок в длину с места (см.)	Мета- ние в даль (м)	Бросок набив ного мяча из-за ГОЛОВЫ (см.)	Наклон тулови- ща вперёд	Чел- ночный бег (сек.)	Статич. равно- весие (сек.)
Высокий (3б)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Сред- ний (2б)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0
Низкий (1б)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение помещения.

Занятия по программе проводятся в спортивном зале, а при хороших погодных условиях на открытой спортивной площадке.

Оборудование:

- набивные мячи – 5 шт;
- аксессуары спортивных народных игр;
- скакалки – 10 шт.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, не ниже среднего профессионального, профильное или педагогическое.

Список информационных источников

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет.
2. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования.
3. Валошина Л. Н., Гавришова Е. В., Елецкая Н. М., Курилова Т. В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
5. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
6. Деева Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии.
7. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.

8. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.
9. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
10. Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
11. Коволько В. И. Азбука физминуток для дошкольников.
12. Кривощёкова Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.
13. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.
14. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
15. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
16. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.
17. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
18. Хамитова Л. М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре.