Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 им. Г.М Дуба
станицы Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №4
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №4
_____
«30» августа 2019г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Веселые старты»

Уровень программы базовый
Срок реализации:1год
Возрастная категория: 7-10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – Программы в Навигаторе:

Подписан: Науменко О.Г.
DN: OU=Директор, O=МБОУ СОШ №4, CN=Науменко О.Г., E=school4@len.kubannet.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания

Автор-составитель: Бугаева Диана Юрьевна
педагог дополнительного образования

ст. Крыловская
2019 год

I. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.Программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на развитие физических способностей учащихся.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время веселых стартов у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Актуальность данной программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, веселых стартов, можно физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все веселые старты выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Педагогическая целесообразность

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Начальная школа является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Веселые старты — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в веселых стартах и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Предлагаемая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре. Содержание стартов и количество часов предлагаемых для каждого раздела программы подобраны с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры.

Однако содержание и количество стартов является примерным, и может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

Адресат программы

Возраст учащихся в объединении от 7 до 10 лет. В объединение принимаются все желающиес разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основной и подготовительной. Количество учащихся в группе 15 человек.

Уровень реализации программы, срок обучения

Уровень реализации – ознакомительный.

Продолжительность обучения 1 год в объеме 36 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятия – 1 раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный. Занятия проводятся групповые. Виды занятий – теоретические и практические: соревнования, игры в командах, общефизическая подготовка.

II. Цель и задачи программы

- приобщение младших школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством веселых стартов;
- содействие всестороннему развитию личности младшего школьника посредством веселых стартов;
- развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;
- активный отдых.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с видами веселых стартов;
- обучить правилам игр;
- дать учащимся теоретические знания по укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, познакомить с правилами проведения соревнований.

Личностные:

- развивать двигательные умения и навыки, формировать опыт двигательной активности;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;
- сформировать навыки овладения общеразвивающими и корригирующими упражнениями, умениями использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга.

Метапредметные:

- привить бережное отношение к окружающим, стремление к развитию личностных качеств;
- прививать навыки самодисциплины;
- способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

Здоровьесберегающие:

- обеспечивать гигиенически оптимальные условия образовательного процесса для поддержания умственной работоспособности на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления;
- способствовать приобщению к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

III. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1	-	
2.	Подвижные игры	16	-	16	
3.	Эстафеты, спортивные игры	6	-	6	
4.	Общефизическая подготовка	8	-	8	
5	Промежуточная аттестация	4	-	4	
6	Итоговое занятие. Итоговая	1	-	1	

	аттестация.				
	ИТОГО:	36	1	35	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности

*Теория.*Введение в программу. Знакомство с режимом работы. Техника безопасности. Стартовая диагностика.

2. Подвижные игры

Практика.Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве («Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»).

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве («Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»).

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей («Выбивной на весь зал», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»).

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча («Ручной мяч»).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве («Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Игры с ведение мяча», «Мяч ловцу»).

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями («Борьба за мяч», «Перестрелка»).

3. Эстафеты, спортивные игры

Практика:Соревнования по лёгкой атлетике «Шиповка юных». Соревнования по футболу.Соревнования попионерболу.Соревнования «Веселые старты».

4.Общефизическая подготовка

Практика:Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.Легкоатлетические упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с ускорением до 30м. Совершенствование техники высокого старта. Кросс по слабопересечённой местности 1500м. Челночный бег 3х10м. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча в цель, расстояние 5-7м.

5. Промежуточная аттестация

Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 1, 2, 3, 4 четвертей.

6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Диагностика знаний, умений и навыков по итогам года.Спортивные эстафеты.

IV. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения программы.

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в веселых стартах;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:
- наличие и размер зала, площадки;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря;
- природные и климатические условия, сезонность.

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Веселые старты». Инвентарь, используемый для проведения занятий:
- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- кубики,
- гимнастические скамейки, ,
- конусы.

VI. Формы аттестации

Сроки	Формы отслеживания	Объект отслеживания	Методы отслеживания
сентябрь	Стартовая диагностика	Наличие знаний, умений и навыков, предусмотренных программой на начало года.	Собеседование, наблюдение, проверка спортивных данных.
октябрь	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 1 четверти.	Тестирование, эстафеты
декабрь	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 2 четверти.	Тестирование, практические задания.
март	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 3 четверти.	Тестирование, практические задания.
май	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 4 четверти.	Тестирование, практические задания.
май	Итоговая аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам года.	Спортивные эстафеты.

VII. Методическое обеспечение

Формы проведения занятий. Занятия проходят в игровой атмосфере. Большая часть занятия посвящена игре, где учащиеся применяют на практике полученные знания путем решения дидактических задач и игр, соревнований, и т.д.

Все применяемые формы работы с детьми можно систематизировать следующем образом:

- общая физическая подготовка;
- подвижные игры;
- участие в соревнованиях.

Педагогические технологии:

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения;
- личностно ориентированные технологии обучения;
- технологии развивающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии обучения.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения**:

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

Словесный– рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда.

Наглядный – показ двигательного действия, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация.

Практический – игры, соревнования, эстафеты.

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

Объяснительно-иллюстративные - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные игры, а также участие учащихся в эстафетах, соревнованиях.

Методы стимулирования и мотивации

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Меры предосторожности

- беспрекословно соблюдать установленный учителем порядок занятий и дисциплину;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду;
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;

- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);
- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя.

VIII. Список литературы

Основная литература:

1.Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.
2.Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.
3.Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
4.Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя; В. П. Богословский, - М: Просвещение, 1994.