

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Разработчик программы:
Гусев Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации
дополнительной общеразвивающей программы «Веселые старты»**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Школа).

Пояснительная записка

Направленность ДОП: физкультурно-спортивная.

Адресат. Данная программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет с различным уровнем подготовки групп.

Актуальность программы. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Решение этой проблемы мы видим в подвижных играх. Подвижные игры динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Уровень освоения. Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП. Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов – 64.

Цели и задачи ДОП.

Цель Программы: развитие физических способностей детей, через удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи Программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие и укрепление физического состояния обучающихся;
- формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни;
- расширение кругозора обучающихся по теме спорта;
- обеспечение коммуникативно-психологической адаптации;

- развитие личностных качеств обучающихся, его внимания, мышления, памяти и воображения;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащении двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие эмоциональной сферы детей; приобщение обучающихся к новому социальному опыту; развитие познавательных способностей;
- развитие личности, речевых способностей, внимания, мышления, памяти и воображения обучающихся;
- мотивации к дальнейшему занятию спортом;
- обеспечение коммуникативно-психологической адаптации дошкольников к новому виду спорта для преодоления в дальнейшем психологического барьера;

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственное воспитание. Воспитание организованности, дисциплинированности, коллективизма, уважения к старшим.
- воспитать самостоятельность; аккуратность, внимательность; способность выражать собственное мнение;
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Планируемые результаты обучения:

Работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веселые старты» физкультурно-спортивной направленности позволяет достичь следующих результатов:

Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время тренировочных занятий и соревнований, ориентация на их выполнение;
- умение управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий футболом, во время игр и соревнований;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП и осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни;
- ориентироваться в различных правилах подвижных и спортивных игр;
- ориентироваться в различных видах спорта, таких как легкая атлетика, гимнастика и др.
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;

Регулятивные УУД:

- сохранение заданной цели;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;
- планирует свою деятельность во время игры;
- выполняет требования по общей физической подготовке согласно своему возрасту;

- организует деятельность игроков по ОФП с помощью педагога;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений об основах, истории возникновения подвижных и спортивных игр, различных видов спорта
- владение знаниями о правилах безопасного поведения во время занятий по ОФП
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на подвижных и спортивных игр и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: в группы принимаются все желающие дети, независимо от первоначального уровня подготовки. Формирование групп происходит с учетом возраста обучающихся: младшие дошкольники (3-5 лет) и старшие дошкольники (5-7 лет). По заявлению родителей принимаются дети с ОВЗ и дети – инвалиды, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся в группе зависит от списочного состава, с соблюдением санитарных норм и по мере наполняемости, не менее 15 человек в группе.

Формы организации занятий: Программа реализуется 2 раза в неделю, продолжительность занятия 30 минут . Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Формы проведения занятий:

- занятие-игра,
- предметная игра,
- беседа,
- практическое занятие.

Обучение строится на игровой деятельности и носит практический характер.

Форма организации деятельности на занятии:

- фронтальная
- групповая.

Материально-техническое оснащение ДОП

- Спортивный зал
- Спортивное оборудование и снаряжение: мячи набивные, мячи футбольные, секундомер, конусы, ворота, скакалки, маришки, обручи, фишки.

Методы отслеживания результатов – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре, обладающий квалификацией, умениями, профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику и имеющий специализацию и практические навыки в образовательной деятельности

дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема занятия	Количество часов теория	Количество часов практика	Форма контроля
Основы общей физической подготовки				
1	Основы легкой атлетики	2	20	Наблюдение, устный опрос
2	Подвижные игры	2	18	Наблюдение, устный опрос
3	Спортивные игры	2	20	Наблюдение, устный опрос
	Итого 64ч:	6	58	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Веселые старты»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (8месяцев)	1 октября	31 мая	34	32	64	2р в неделю по 1ак.ч. (1ак.ч.= 30мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Программа реализуется на русском языке. Форма обучения – очная. Занятия носят интегрированный характер и включают теоретический и практический блоки, способствующие комплексному развитию физических способностей ребёнка.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. На занятия допускаются все желающие без специального отбора по заявлению от родителей или законных представителей.

Цель: развитие физических способностей детей, через удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Цель достигается посредством выполнения следующих задач:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие и укрепление физического состояния обучающихся;
- формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни;
- расширение кругозора обучающихся по теме спорта;
- обеспечение коммуникативно-психологической адаптации;
- развитие личностных качеств обучающихся, его внимания, мышления, памяти и воображения;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащении двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие эмоциональной сферы детей; приобщение обучающихся к новому социальному опыту; развитие познавательных способностей;
- развитие личности, речевых способностей, внимания, мышления, памяти и воображения обучающихся;
- мотивации к дальнейшему занятию спортом;
- обеспечение коммуникативно-психологической адаптации дошкольников к новому виду спорта для преодоления в дальнейшем психологического барьера;

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственное воспитание. Воспитание организованности, дисциплинированности, коллективизма, уважения к старшим.
- воспитать самостоятельность; аккуратность, внимательность; способность выражать собственное мнение;
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Планируемые результаты обучения:

Работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веселые старты» физкультурно-спортивной направленности позволяет достичь следующих результатов:

Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время тренировочных занятий и соревнованиях, ориентация на их выполнение;
- умение управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий футболом, во время игр и соревнований;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП и осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни;
- ориентироваться в различных правилах подвижных и спортивных игр;
- ориентироваться в различных видах спорта, таких как легкая атлетика, гимнастика и др.
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;.

Регулятивные УУД:

- сохранение заданной цели;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;
- планирует свою деятельность во время игры;
- выполняет требования по общей физической подготовке согласно своему возрасту;
- организует деятельность игроков по ОФП с помощью педагога;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений об основах, истории возникновения подвижных и спортивных игр, различных видов спорта
- владение знаниями о правилах безопасного поведения во время занятий по ОФП
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на подвижных и спортивных игр и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание дополнительной о общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселые старты»

I.I Основы легкой атлетики

Цель: создание условий для комплексного развития физических качеств, дать представление об основных видах легкой атлетики.

Основные задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве;
- формировать простейшие навыки и умения физического развития детей через техники беговых упражнений, прыжков и метания мяча.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить действия с правилами, действиями товарищей.

Планируемые результаты усвоения курса

Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества.

Метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД:

- решение спортивных задач с опорой на знания, правила и усвоенные способы действий;
- учет выделенных ориентиров действий в новых техниках, планирование своих действий;
- адекватное восприятие оценки своей работы тренером и окружающими;
- владение навыками работы с разнообразным инвентарем;

Познавательные УУД:

- уметь применять полученную информацию на практике в результате совместной деятельности с тренером и командой;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую путем переноса теоретических знаний на практику.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других путем оформления своей мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других посредством использования технологии проблемного диалога;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

- освоение знаний об основных техниках легкой атлетики;
- формирование знаний о техниче- тактических приемах: по время бега, прыжков и метании мяча;
- освоение умений выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты;
- умение организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам;
- умение технически и правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Содержание учебного курса

Ребенок получает комплекс знаний, который включает в себя информацию о понятиях ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики, о технике безопасности во время занятий ОФП,

Знакомятся правилами поведения и техникой безопасности на тренировочных занятиях и вне их.

Получают представления об инвентаре и оборудовании необходимых для занятий. формируют первоначальные представления о строении и функциях организма человека, о роли физических упражнений и их влиянии на организм.

Получают рекомендации по вопросам личной и спортивной гигиены, закаливание, способах саморегуляции и самоконтроля, о режиме дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Дети выполняют упражнения для развития и укрепления всех групп мышц.

I. II Подвижные игры

Цель: создание условий для развития координационных способностей, гибкости.

Задачи:

Образовательные

- расширяют круг представлений о различных подвижных играх;
- развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде;

Развивающие

- развивается умение действовать в соответствии с правилами;
- развитие и обогащение словарного запаса, овладевают пространственной терминологией
- развиваются и активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение.

Воспитательные

- способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- воспитывается самостоятельность, активность, инициатива, творчество, сообразительность;
- прививается командный дух и навык действовать в коллективе.

Планируемые результаты обучения

Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- адаптивность к взаимодействию в разных системах социальных контактов;
- овладение саморегуляцией в ситуациях выбора;
- развитие психических свойств внимания: концентрация, переключение, устойчивость, произвольность;

- развитие координации в ситуациях сложных физических нагрузок;
- развивается устойчивость процессов нервной системы: скорость реакции на внешние сигналы, эмоциональное равновесие в непредвиденных ситуациях, волевые решения и способность к действию в случае необходимости.

- вырабатывается способность к критической оценке ситуации и к выбору нужного действия, включение органов чувств в случаях, требующих параллельных действий;

- развивается способность сопереживанию, соучастию, взаимопомощи, эмпатии и проявлению терпимости к слабости другого человека.

- проявление воли в преодолении трудностей и достижения поставленной цели;

- умение слышать и слушать, реагировать и действовать, отвечать за результат, даже если он отрицательный.

Метапредметные универсальные учебные действия (УУД), которые формируются в процессе подвижных игр, включают:

Регулятивные УУД:

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивное разрешение конфликтов;

- осуществление взаимного контроля;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

- принятие и сохранение учебной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- внесение необходимых коррективов в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использование предложений и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

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

- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные УУД которые формируются у учащихся при изучении подвижных игр:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр и соревнований;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

Основная задача учебного курса:

- обучить технике акробатических упражнений;

- обучить упражнениям на развитие гибкости.

Ребенок (должен знать): основные части тела, комплекс дыхательной гимнастики, технику выполнения акробатических упражнений.

Ребенок (должен уметь): выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, акробатическую комбинацию: «ласточка», «мост из положения лежа», «лягушка», «корзинка».

Курс «Подвижные игры общей физической подготовки (ОФП)» может включать теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть включает себя ряд занятий по следующим темам:

• Значение ОФП как фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

• Понятие ОФП и его функции.

• Правила техники безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм.

• Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

• Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости

Изучение теоретического материала может осуществляться в форме бесед, показа изучаемых элементов, вплетания теории в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть

Некоторые темы практической части модуля:

• Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание). Например, «Волк во рву», «Салки», «Класс, смирно!».

• Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

• Подвижные игры на материале спортивных игр (мини-футбол, пионербол). Например, «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару».

I. III Спортивные игры

Цель: развитие координации движения, укрепление мышц плечевого пояса, мелких мышц рук, глазомера, меткости.

Обучающие задачи

- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- расширение представлений об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике;

Развивающие задачи

- развитие самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать всё новые и новые пути решения возникающих задач.

- развитие психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координации движений);
- развитие наблюдательности, сообразительности, умения анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

Воспитательные задачи

- регулируется поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств — выдержка, смелость, решительность, умение справляться с отрицательными эмоциями.

Планируемые результаты обучения

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности (Например, чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте);
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД

Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации:

- целеполагание. Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование. Определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата, составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование. Предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль. Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция. Внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

- оценка. Выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы;
- саморегуляция. Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД

- обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации (например, истории Олимпийских игр, правилах судейства);
- нахождение общих и отличительных признаков в передвижениях человека и животных;
- установка связи между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнение способов передвижения ходьбой и бегом, нахождение между ними общих и отличительных признаков;
- понимание исторической связи развития физических упражнений с трудовыми действиями, приведение примеров упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснение понятия «дозировка нагрузки», правильное применение способов её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимание влияния дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

Коммуникативные УУД

- умение распределять игровые роли между одноклассниками в команде;
- стремление поддерживать «командный дух» в различных ситуациях, возникающих на уроке и при проведении спортивных соревнований;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников.

Предметные УУД

- представление об играх как средстве укрепления здоровья, физического развития и подготовки человека;
- оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности.

Содержание учебного курса

Курс «Веселые старты » включает теоретическую и практическую подготовку, развивающие физические качества (быстроту, ловкость, выносливость и др.) через занятия спортивными играми, а также формируют двигательные навыки.

Содержание курса включает изучение правил игр, техники и тактики, а также упражнения для овладения этими элементами.

Теоретическая подготовка

Некоторые темы теоретического материала:

- Правила игр (баскетбол, волейбол, футбол и др.). Изучаются правила, размеры площадки и мяча, основные жесты судьи.
- Техника владения мячом (ловля, передачи, броски). Например, в баскетболе — стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
- Тактика игры (например, в нападении — быстрый прорыв, позиционное нападение, в защите — личная и зонная система защиты).

Теоретические занятия могут проводиться в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований.

Практическая подготовка

Некоторые упражнения для занятий по модулю:

- Учебные игры в спортивные игры. Например, в футбол — учебная игра в мини-футбол.
- Эстафеты с элементами спортивных игр. Например, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.
- Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в условиях ограниченного времени и пространства, с активным сопротивлением соперника.

На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Дата	Примечание
1	1) Техника безопасности. 2) Поведение в спортивном зале 3) П.и. «Играй, играй мяч не теряй»		
2	1) Ориентировка в пространстве 2) Простые игры на знакомство «Позови мячом», «Паровозик с именами».		
3	1) Общеразвивающие упражнения 2) П.и. «Мы веселые ребята»		
4	1) Освоение базовых построений и перестроений (в круг, в колонну, врассыпную). 2) Эстафеты с простейшим инвентарем (перенос кубиков, обручей, прокатывание мяча).		
5	1) Гигиена 2) Утренняя физическая гимнастика 3) П.и. «Змейка»		
6	1) Освоение базовых построений и перестроений (в круг, в колонну, врассыпную). 2) Эстафеты с сбором «урожая»		
7	1) Утренняя физическая зарядка 2) Бег 3) П.и. «Шарики столбики»		
8	1) Игры с прыжками 2) Командные игры-«перебежки»		
9	1) Бег 2) Приседания 3) П.и. «Ловишки»		
10	1) Освоение базовых построений и перестроений (в круг, в колонну, врассыпную)		

	2)Эстафеты с простейшим инвентарем (перенос кубиков, обручей, прокатывание мяча)		
11	1) Упор присев 2)Упор лежа 2) П.и. «Мячи разные несем»		
12	1)Игры на равновесие 2)Прокатывание мяча в цель и между предметами.		
13	1) Прыжки 2) Упражнения для живота 3) П.и. «Большой мяч»		
14	1)Упражнения с элементами ползания и лазания 2)Игры в парах		
15	1)Гибкость 2) Челночный бег 3) П.и. «Петушиный бой»		
16	1)Эстафеты с бросками в горизонтальную и вертикальную цель 2)Командные игры с мячом		
17	1) Физическое качество сила 2) Челночный бег 3) П.и. «Кот и мыши»		
18	1)Эстафеты с переноской «снарядов 2)Игры в парах		
19	1)Гибкость 2)Челночный бег 3) П.и. «Будь внимателен»		
20	1)Упражнения с элементами ползания и лазания 2)Командные соревнования		
21	1)Физическое качество сила 2) Физическое качество быстрота 3) П.и. «Брось дальше»		
22	1)Игры на реакцию 2)Игры с обручем		
23	1)Физическое качество выносливость 2) Физическое качество ловкость 3) П.и. «Змейка»		
24	1)Эстафеты с разнообразными способами передвижения 2)Подвижные игры с речевками и песенками		
25	1)Здоровый образ жизни 2) Прыжки, челночный бег 3) П.и. «Вызови имя»		
26	1)Бег и ходьба в разных направлениях. 2)Прыжки на двух ногах		

27	1) Утренняя физическая зарядка 2) Шеренга 3) П.и. «Ловишки»		
28	1) Эстафеты с разнообразными способами передвижения 2) Игры на реакцию		
29	1) Шеренга 2) Колонна 3) П.и. «Цапля»		
30	1) Прыжки на двух ногах. 2) Прокатывание и бросок мяча		
31	1) Шеренга 2) Колонна 3) П.и. «Ловишки в кругу»		
32	1) Прокатывание и бросок мяча. 2) Броски и ловля мяча		
33	1) Ходьба в строю 2) Бег в строю 3) П.и. «Перемена мест»		
34	1) Броски и ловля мяча 2) Эстафеты с различными действиями с мячом		
35	1) Ходьба в строю 2) Бег в строю 3) П.и. «Стой!»		
36	1) Силовые игровые упражнения 2) Прохождение полосы препятствий		
37	1) Правила техники безопасности 2) Метание 3) П.и. «Свечи»		
38	1) Силовые игровые упражнения 2) Прохождение полосы препятствий		
39	1) Метание 2) Ловля 3) П.и. «Охотники и звери»		
40	1) Лазание по гимнастической стенке 2) Игры на взаимовыручку		
41	1) Броски 2) П.и. «Защита крепости»		
42	1) Лазание по гимнастической стенке 2) Игры на взаимовыручку		
43	1) Передача 2) Ведение мяча 3) П.и. «Совушка»		
44	Упражнения с обручем Игры на гибкость и быстроту реакции		

45	1)Ведение мяча 2)Удары по мячу 3) П.и. «Цапли»		
46	1)Игры на гибкость и быстроту реакции 2)Танцевально-игровые композиции		
47	1)Удары по мячу 2) Остановка мяча 3) П.и. «Змейка»		
48	1)Упражнения с обручем 2)Сложные комбинированные эстафеты		
49	1)Остановка мяча 2)Групповые действия «Игра в стенку» 3)П.и. «Круговая лапта»		
50	1)Элементы спортивных игр 2)Тактическое планирование в команде		
51	1) Остановка мяча 2) Самостраховка 3)П.и. «Мотоциклисты»		
52	1)Игры в парах 2)Тактическое планирование в команде		
53	1)Самостраховка 2)Равновесие 3)П.и. «Ловец с мячом»		
54	1)Сложные комбинированные эстафеты 2)Танцевально-игровые композиции		
55	1)Равновесие 2)Подвижные игры		
56	1)Элементы спортивных игр 2)Танцевально-игровые композиции		
57	1) Прыжки закрепление 2) Подвижные игры 3)П.и. «Борьба за мяч»		
58	1)Элементы спортивных игр 2)Мини-соревнования		
59	1)Бег закрепление 2)Подвижные игры		
60	1)Элементы спортивных игр 2)Мини-соревнования		
61	1)Шеренга закрепление 2)Колонна закрепление 3)П.и. «Мяч соседу»		
62	1)Элементы спортивных игр 2)Повторение лучших игр года		
63	1)Бег закрепление 2)Бег в строю закрепление 3)Подвижные игры		

64	1)Элементы спортивных игр 2)Итоговый праздник «Фестиваль Весёлых Стартов»		
----	--	--	--

Список литературы для педагогов

- 1.Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке, М.: ТЦ Сфера, 2011 г.
2. Борисова Е. Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». — М.: Издательство «Панорама», 2006.
3. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г.
4. Глазырина Л. Д., Овсяник В. А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М.: Айрис-пресс, 2001.
5. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия». — Волгоград: Учитель, 2008
6. Данилков А. А. «Игры на каждый день». — Новосибирск, 2004.
7. Кузина В. В. «500 игр и эстафет». — М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
9. Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет». — М.: Владос, 2003.
10. Полтавцева Н. В. «Физическая культура в дошкольном детстве». — М.: Просвещение, 2005.
11. Селуянов В. Н. «Технология оздоровительной физической культуры». — М., 2001.
12. Сивачева Л. Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». — СПб.: Детство-пресс, 2005
13. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2013 г.

Оценочные материалы

Виды контроля, их периодичность.

В процессе проведения занятий осуществляется текущий контроль. С периодичностью 2 раза в год - тренер заполняет карту «Критерии оценивания обучающегося» в формате индивидуальной карты обучающегося.

Наблюдение – форма контроля, которая позволяет тренеру получить достаточно полные данные об обучающемся: уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи.

1.Критерии наблюдения за обучающимся при выполнении задания могут включать:

Критерии наблюдения	Критерии выполнения задания	+	+/-	-
Отношение к практической работе.	выполняет задание с интересом			
	проявляет равнодушие			
	работает неохотно			
Умение организовать работу	умение слушать объяснения тренера			
	доводить начатую работу до конца			
Умение планировать	самостоятельно			

	с опорой на план схему и другую наглядность			
	с помощью тренера			
Умение осуществлять самоконтроль	текущий			
	итоговый			
Использование обучающей помощи. Реакция на:	замечание			
	похвалу			
	оценку			
	неудачу			
Качество и аккуратность выполнения	точное выполнение			
	не точное выполнение			
	неправильное выполнение			
Темп работы	очень медленно			
	медленно			
	быстро			
	очень быстро			

2.Опрос устный – форма контроля, позволяющая не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Развернутый ответ должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания: 1) полноту и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного.

Критерии оценивания (устная форма)

«Отлично»: 1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объёма программного материала.

«Хорошо»: 1. Знание всего изученного программного материала.

«Удовлетворительно»:1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи педагога.

«Неудовлетворительно»:1.Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.

3.Критерии оценивания обучающихся

Индивидуальная карта физической подготовленности

Ф.И. ребенка _____

Возраст ребенка _____

Дата составления диагностической карты _____

Общее состояние здоровья (заболевание в днях за год) _____

Профили заболевания _____

Обследуемые характеристики	Количественные показатели		Качественные показатели		Оценка темпов прироста (на конец учебного года)
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	
1. Степень развития основных движений:					
1.1. Бег на 30 м.					
1.2. Прыжок в длину с разбега					

1.3. Прыжок в высоту с разбега					
1.4.Метание на дальность (правой рукой)					
1.4.Метание на дальность (левой рукой)					
1.5.Лазание по гимнастической стенке					
2. Уровень развития физических качеств					
2.1. Сила рук					
2.2. Сила ног					
2.3. Гибкость					
2.4. Выносливость					
2.5. Ловкость					
2.6. Равновесие					
2.7. Подбрасывание и ловля мяча					
2.8. Отбивание мяча от пола					
Результаты обследования в начале года (уровень физической подготовленности)					
Результаты обследования в конце года (уровень физической подготовленности)					