

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 11 ИМЕНИ  
ВЯЧЕСЛАВА ВЛАДИМИРОВИЧА РАССОХИНА**

**РАССМОТРЕНО**  
Научно-методической  
кафедрой ЭО и ВО

\_\_\_\_\_  
Л.А. Орловская  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
И.П. Мезенцева  
30 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
А.М. Абелян  
Приказ № 01-10/464  
от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года (108 часов)

**Возрастная категория:** 7-12 лет

**Состав группы:** 16 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 60031

**Автор-составитель:** Литвина Татьяна Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Армавир.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года No 3);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. No 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. No 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

### **Актуальность**

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию физических способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством выполнения спортивных эстафет. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами эстафет и подвижных игр на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Веселые старты» в значительной степени поможет восполнить

недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении физическим качествам, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Педагогическая целесообразность**

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Программа «Веселые старты» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно - коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию,

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

### **Отличительные особенности**

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки и развить основные физические качества.

Программа «Веселые старты» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую и соревновательную деятельность.

Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

## **Адресат программы**

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселые старты» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков развития физических качеств с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Объем программы: 108 часа

Продолжительность программы: 3 года

**Уровень программы** – Базовый.

Режим занятий и их продолжительность: 108 часа на весь период обучения (36 часов в год), 1 раза в неделю по 1 часу, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

**Формы обучения:** программа «Веселые старты» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы «Веселые старты»: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих **задач**:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки,
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность; - обучить базовым приемам, элементам техники и тактики соревновательной деятельности, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

-

Задачи обучения:

- научить правилам техники безопасности на учебно- тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- развить основные физические качества;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс занятий.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ.

#### 1.3.1. Учебный план.

№	Название раздела	Кол-во часов по годам		
		1 год	2 год	3 год
		1	1	1
1.1.	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	1	1
<b>2</b>	<b>Эстафеты простые:</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>2.1</b>	с элементами легкой атлетики	2	2	2
<b>2.2</b>	с элементами гимнастики	2	2	2
<b>2.3</b>	с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр	3	3	3
<b>3</b>	<b>Комбинированные эстафеты</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Веселые эстафеты</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>5.</b>	<b>Викторины</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

### 1.3.2. Учебный план по годам

1 год

№	Название раздела, темы	Количество часов по годам			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.1.</b>	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	1		Беседа опрос
<b>2.</b>	<b>Эстафеты простые:</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
<b>2.1.</b>	<b>С элементами легкой атлетики.</b> Бег змейкой с мячом в руках. Эстафета «Олимпийцы среди нас». Встречная эстафета. Метание мяча в обруч. Прыжки через барьеры на двух ногах	1		1	Практическая работа
<b>2.2.</b>	Передача мяча над головой двумя руками. Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.	1		1	Практическая работа
<b>2.3</b>	<b>С элементами гимнастики</b> Бег по гимнастической скамейке. Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами. Проползти по скамейке на четвереньках.	1		1	Практическая работа
<b>2.4</b>	обежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук. Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь). Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног	1		1	Практическая работа
<b>2.5</b>	<b>Эстафеты с элементами баскетбола</b> Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.	1		1	Практическая работа

<b>2.6</b>	<b>Эстафета с элементами футбола</b> Передача мяча в колоннах. Передача мяча под ногами.	1		1	Практическая работа
<b>2.7</b>	<b>Эстафета с элементами хоккея.</b> Эстафета «Змейка».	1		1	Практическая работа
<b>3</b>	<b>Комбинированные эстафеты</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	
<b>3.1</b>	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1		1	Практическая работа
<b>3.2</b>	Эстафета с мячом и скакалкой.	3		3	Практическая работа
<b>3.3</b>	Мяч на ракетке	3		3	Практическая работа
<b>3.4</b>	Эстафета с обручами	3		3	Практическая работа
<b>3.5</b>	Переправа	3		3	Практическая работа
<b>4</b>	<b>Веселые эстафеты</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
<b>4.1</b>	Бег раков	2		2	Практическая работа
<b>4.2</b>	Паучок и другие	2		2	Практическая работа
<b>4.3</b>	Китайские палочки	2		2	Практическая работа
<b>4.4</b>	Сиамские близнецы	2		2	Практическая работа
<b>4.5</b>	Скорый поезд	2		2	Практическая работа
<b>4.6</b>	Кенгуру	2		2	Практическая работа
<b>5</b>	<b>Викторины</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>опрос</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

**2 год**

№	Название раздела, темы	Количество часов по годам			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.1.</b>	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	1		Беседа опрос
<b>2.</b>	<b>Эстафеты простые:</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
<b>2.1.</b>	<b>С элементами легкой атлетики.</b> Бег змейкой с мячом в руках. Эстафета «Олимпийцы среди нас». Встречная эстафета. Метание мяча в обруч. Прыжки через барьеры на двух ногах	1		1	Практическая работа

<b>2.2.</b>	Передача мяча над головой двумя руками. Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.	1		1	Практическая работа
<b>2.3</b>	<b>С элементами гимнастики</b> Бег по гимнастической скамейке. Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами. Проползти по скамейке на четвереньках.	1		1	Практическая работа
<b>2.4</b>	обежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук. Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь). Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног	1		1	Практическая работа
<b>2.5</b>	<b>Эстафеты с элементами баскетбола</b> Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.	1		1	Практическая работа
<b>2.6</b>	<b>Эстафета с элементами футбола</b> Передача мяча в колоннах. Передача мяча под ногами.	1		1	Практическая работа
<b>2.7</b>	<b>Эстафета с элементами хоккея.</b> Эстафета «Змейка».	1		1	Практическая работа
<b>3</b>	<b>Комбинированные эстафеты</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	
<b>3.1</b>	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1		1	Практическая работа
<b>3.2</b>	Эстафета с мячом и скакалкой.	3		3	Практическая работа
<b>3.3</b>	Мяч на ракетке	3		3	Практическая работа
<b>3.4</b>	Эстафета с обручами	3		3	Практическая работа
<b>3.5</b>	Переправа	3		3	Практическая работа
<b>4</b>	<b>Веселые эстафеты</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
<b>4.1</b>	Бег раков	2		2	Практическая работа
<b>4.2</b>	Паучок и другие	2		2	Практическая работа
<b>4.3</b>	Китайские палочки	2		2	Практическая работа



<b>4.4</b>	Сиамские близнецы	2		2	Практическая работа
<b>4.5</b>	Скорый поезд	2		2	Практическая работа
<b>4.6</b>	Кенгуру	2		2	Практическая работа
<b>5</b>	<b>Викторины</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>опрос</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### 3 год

№	Название раздела, темы	Количество часов по годам			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.1.</b>	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	1		Беседа опрос
<b>2.</b>	<b>Эстафеты простые:</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
<b>2.1.</b>	<b>С элементами легкой атлетики.</b> Эстафета с прыжками в длину и высоту Эстафета «Олимпийцы среди нас». Встречная эстафета с мячом Бег командами	1		1	Практическая работа
<b>2.2.</b>	Эстафета с палками и прыжками. Скакуны. Эстафета гусеница. Перетягивание в парах. Бег с тачками	1		1	Практическая работа
<b>2.3</b>	<b>С элементами гимнастики.</b> Эстафета Волна. Ныряй в обруч.	1		1	Практическая работа
<b>2.4</b>	Эстафета Ныряй в обруч.	1		1	Практическая работа
<b>2.5</b>	<b>Эстафеты с элементами баскетбола</b> Прокати мяч». Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Ведение мяча удобной рукой. Бег с двумя баскетбольными мячами.	1		1	Практическая работа
<b>2.6</b>	<b>Эстафета с элементами футбола</b> Передача мяча в колоннах. Передача мяча под ногами.	1		1	Практическая работа
<b>2.7</b>	<b>Эстафета с элементами хоккея.</b> Эстафета «Змейка».	1		1	Практическая работа
<b>3</b>	<b>Комбинированные эстафеты</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	
<b>3.1</b>	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1		1	Практическая работа
<b>3.2</b>	Эстафета с мячом и скакалкой.	3		3	Практическая работа
<b>3.3</b>	Мяч на ракетке	3		3	Практическая работа

<b>3.4</b>	Эстафета с обручами	3		3	Практическая работа
<b>3.5</b>	Переправа	3		3	Практическая работа
<b>4</b>	<b>Веселые эстафеты</b>	12		12	
<b>4.1</b>	Крокодилчик	2		2	Практическая работа
<b>4.2</b>	Ночное ориентирование	2		2	Практическая работа
<b>4.3</b>	Не хуже кенгуру	2		2	Практическая работа
<b>4.4</b>	Стрельба из лука	2		2	Практическая работа
<b>4.5</b>	Официанты	2		2	Практическая работа
<b>4.6</b>	Книжные гонки	2		2	Практическая работа
<b>5</b>	<b>Викторины</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>опрос</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана программы по годам.

1 год.

#### РАЗДЕЛ 1. Введение в программу-1 ч.

**Теория:** Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

#### РАЗДЕЛ 2. Эстафеты простые- 7 часов.

##### Практика:

Этафеты: с элементами легкой атлетики. -(2 часа)

с элементами гимнастики.(2 часа.)

Эстафеты с элементами баскетбола(1 час.)

Эстафета с элементами футбола (1 час.)

Эстафета с элементами хоккея (1 час.)

#### РАЗДЕЛ 3. Комбинированные эстафеты (13 часов.)

##### Практика:

3.1 Эстафета с ведением и броском мяча в корзину (1 час.)

3.2 Эстафета с мячом и скакалкой.(3 часа.)

3.3 Мяч на ракетке.(3 часа.)

3.4 Эстафета с обручами(3часа)

3.5 Переправа(3часа)

## **РАЗДЕЛ 4. Веселые эстафеты (12 часов)**

### **Практика:**

- 4.1 Бег раков (2 часа).
- 4.2 Паучок и другие (2 часа).
- 4.3 Китайские палочки (2 часа).
- 4.4 Сиамские близнецы (2 часа).
- 4.5 Скорый поезд (2 часа).
- 4.6 Кенгуру (2 часа).

## **РАЗДЕЛ 5. Викторины (3 часа)**

**Теория: отвечают на вопросы** Какие физические упражнения выполняли первобытные люди? (прыгали, бегали, бросали)

В каком городе устраивались Олимпийские игры: Афины, Олимпия? (Олимпия)

Что в себя включает спорт? (тренировки, соревнования)

Как звучит девиз Олимпийских игр:

«быстрее, выше, сильнее»

«быстрее, дальше, выше»

«спорт, здоровье, радость»

Что является Олимпийским символом:

Медали пять переплетенных колец

Что представляет из себя:

олимпийская эмблема (пять колец)

олимпийский флаг (белое полотнище с кольцами)

талисман олимпийских игр (изображение любого животного и т.д.).

Начало пути к финишу? (старт)

Инструмент спортивного судьи? (свисток)

Ее просят лыжники? (лыжню)

«Бородатый» спортивный снаряд? (козел)

Предки кроссовок? (кеды)

Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.

Площадка для бокса. Ответ: Ринг.

Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.

Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.

Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.

Начало бега. Ответ: Старт.

Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. Ответ: Рапира.

Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.

Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.

Шахматная королева. Ответ: Ферзь.

Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.

Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.

Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.

Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. Ответ: Двоеборье.

Бой один на один. Ответ: Единоборство.

Танцор на льду. (Фигурист)

Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)

Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

Ее должен взять прыгун. (Высоту).

## **2 год.**

### **РАЗДЕЛ 1. Введение в программу-1 ч.**

Теория: Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

### **РАЗДЕЛ 2. Эстафеты простые- 7 часов.**

Практика:

Эстафеты: с элементами легкой атлетики. -(2 часа)

с элементами гимнастики.(2 часа.)

Эстафеты с элементами баскетбола(1 час.)

Эстафета с элементами футбола (1 час.)

Эстафета с элементами хоккея (1 час.)

### **РАЗДЕЛ 3. Комбинированные эстафеты (13 часов.)**

Практика:

3.1 Эстафета с ведением и броском мяча в корзину (1 час.)

3.2 Эстафета с мячом и скакалкой.(3 часа.)

3.3 Мяч на ракетке.(3 часа.)

3.4 Эстафета с обручами(3 часа)

3.5 Переправа (3 часа)

### **РАЗДЕЛ 4. Веселые эстафеты (12 часов)**

Практика:

. 4.1 Бег раков (2 часа)

4.2 Паучок и другие(2 часа)

4.3 Китайские палочки(2 часа)

4.4 Сиамские близнецы(2 часа)

4.5 Скорый поезд(2 часа)

4.6 Кенгуру (2 часа)

### **РАЗДЕЛ 5. Викторины (3 часа)**

Теория: отвечают на вопросы Какие физические упражнения выполняли первобытные люди? (прыгали, бегали, бросали)

В каком городе устраивались Олимпийские игры: Афины, Олимпия?  
(Олимпия)

Что в себя включает спорт? (тренировки, соревнования)

Как звучит девиз Олимпийских игр:

«быстрее, выше, сильнее»

«быстрее, дальше, выше»

«спорт, здоровье, радость»

Что является Олимпийским символом:

медали

пять переплетенных колец

Что представляет из себя:

олимпийская эмблема (пять колец)

олимпийский флаг (белое полотнище с кольцами)

талисман олимпийских игр (изображение любого животного и т.д.).

Начало пути к финишу? (старт)

Инструмент спортивного судьи? (свисток)

Ее просят лыжники? (лыжню)

«Бородатый» спортивный снаряд? (козел)

Предки кроссовок? (кеды)

Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.

Площадка для бокса. Ответ: Ринг.

Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.

Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.

Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.

Начало бега. Ответ: Старт.

Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. Ответ: Рапира.

Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.

Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.

Шахматная королева. Ответ: Ферзь.

Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.

Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.

Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.

Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. Ответ: Двоеборье.

Бой один на один. Ответ: Единоборство.

Танцор на льду. (Фигурист)

Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)

Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

Ее должен взять прыгун. (Высоту).

**3 год.**

**РАЗДЕЛ 1. Введение в программу-1 ч.**

Теория: Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

**РАЗДЕЛ 2. Эстафеты простые- 7 часов.**

Практика:

Эстафеты: с элементами легкой атлетики. -(2 часа)

с элементами гимнастики.(2 часа.)

Эстафеты с элементами баскетбола(1 час.)

Эстафета с элементами футбола (1 час.)

Эстафета с элементами хоккея (1 час.)

**РАЗДЕЛ 3. Комбинированные эстафеты (13 часов.)**

Практика:

3.1 Эстафета с ведением и броском мяча в корзину (1 час.)

3.2 Эстафета с мячом и скакалкой.(3 часа.)

3.3 Мяч на ракетке. (3 часа.)

3.4 Эстафета с обручами (3 часа)

3.5 Переправа (3 часа)

**РАЗДЕЛ 4. Веселые эстафеты (12 часов)**

Практика:

. 4.1 Крокодильчик (2 часа)

4.2 Ночное ориентирование (2 часа)

4.3 Не хуже кенгуру (2 часа)

4.4 Стрельба из лука (2 часа)

4.5 Официанты (2 часа)

4.6 Книжные гонки (2 часа)

**РАЗДЕЛ 5. Викторины (3 часа)**

Теория: отвечают на вопросы (3 часа)

Теория: отвечают на вопросы Какие физические упражнения выполняли первобытные люди? (прыгали, бегали, бросали)

В каком городе устраивались Олимпийские игры: Афины, Олимпия? (Олимпия)

Что в себя включает спорт? (тренировки, соревнования)

Как звучит девиз Олимпийских игр:

«быстрее, выше, сильнее»

«быстрее, дальше, выше»

«спорт, здоровье, радость»

Что является Олимпийским символом:

медали

пять переплетенных колец

Что представляет из себя:

олимпийская эмблема (пять колец)

олимпийский флаг (белое полотнище с кольцами)

талисман олимпийских игр (изображение любого животного и т.д.).

Начало пути к финишу? (старт)

Инструмент спортивного судьи? (свисток)

Ее просят лыжники? (лыжню)

«Бородатый» спортивный снаряд? (козел)

Предки кроссовок? (кеды)

Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.

Площадка для бокса. Ответ: Ринг.

Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.

Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.

Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.

Начало бега. Ответ: Старт.

Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. Ответ: Рапира.

Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.

Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.

Шахматная королева. Ответ: Ферзь.

Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.

Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.

Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.

Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. Ответ: Двоеборье.

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**Предметные результаты** освоения программы «Веселые старты» отражают: формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека; о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма; способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе

занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

**В области трудовой культуры:** умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**В области эстетической культуры:** умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

**Метапредметные результаты** владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.



## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Начало учебного периода: 1 сентября

Окончание учебного периода: 31 мая

Продолжительность: 36 недель.

1 год

№	№ недели	темы занятия	Количество часов	Формы проведения	Место проведения	Форма контроля
1	1	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	Беседа	ФОК	Устный опрос
2	2	<b>С элементами легкой атлетики.</b> Бег змейкой с мячом в руках. Эстафета «Олимпийцы среди нас». Встречная эстафета. Метание мяча в обруч. Прыжки через барьеры на двух ногах	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
3	3	Передача мяча над головой двумя руками. Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
4	4	<b>С элементами гимнастики</b> Бег по гимнастической скамейке. Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами. Проползти по скамейке на четвереньках.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
5	5	обежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук. Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь). Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
6	6	<b>Эстафеты с элементами баскетбола</b> Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение

7	7	<b>Эстафета с элементами футбола</b> Передача мяча в колоннах. Передача мяча под ногами.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
8	8	<b>Эстафета с элементами хоккея. Эчтафета «Змейка».</b>	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
9	9	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
10	10-12	Эстафета с мячом и скакалкой.	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
11	13-15	Мяч на ракетке	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
12	16-18	Эстафета с обручами	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
13	19-21	Переправа	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
14	22-23	Бег раков	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
15	24-25	Паучок и другие	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
16	26-27	Китайские палочки	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
17	28-29	Сиамские близнецы	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
18	30-31	Скорый поезд	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
19	32-33	Кенгуру	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
20	34-36	<b>Викторины</b>	<b>3</b>	игра теория	ФОК	устный опрос
		<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>			

## 2 год

№	№ недели	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля	Место проведения	Форма контроля
1	1	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	Беседа	ФОК	Устный опрос
2	2	<b>С элементами легкой атлетики.</b> Бег змейкой с мячом в руках. Эстафета «Олимпийцы среди нас». Встречная эстафета. Метание мяча в обруч. Прыжки через барьеры на двух ногах	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение

<b>3</b>	3	Передача мяча над головой двумя руками. Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>4</b>	4	<b>С элементами гимнастики</b> Бег по гимнастической скамейке. Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами. Проползти по скамейке на четвереньках.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>5</b>	5	обежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук. Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь). Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>6</b>	6	<b>Эстафеты с элементами баскетбола</b> Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>7</b>	7	<b>Эстафета с элементами футбола</b> Передача мяча в колоннах. Передача мяча под ногами.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>8</b>	8	<b>Эстафета с элементами хоккея.</b> Эстафета «Змейка».	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>9</b>	9	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>10</b>	10-12	Эстафета с мячом и скакалкой.	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>11</b>	13-15	Мяч на ракетке	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>12</b>	16-18	Эстафета с обручами	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>13</b>	19-21	Переправа	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>14</b>	22-23	Бег раков	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>15</b>	24-25	Паучок и другие	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>16</b>	26-27	Китайские палочки	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>17</b>	28-29	Сиамские близнецы	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>18</b>	30-31	Скорый поезд	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение

<b>19</b>	32-33	Кенгуру	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
<b>20</b>	34-36	<b>Викторины</b>	<b>3</b>	игра теория	ФОК	устный опрос
		<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>			

### 3 год

№	№ недели	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля	Место проведения	Форма контроля
1	1	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях.	1	Беседа	ФОК	Устный опрос
2	2	<b>С элементами легкой атлетики.</b> Эстафета с прыжками в длину и высоту Эстафета «Олимпийцы среди нас». Встречная эстафета с мячом Бег командами	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
3	3	Эстафета с палками и прыжками. Скакуны. Эстафета гусеница. Перетягивание в парах. Бег с тачками	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
4	4	<b>С элементами гимнастики.</b> Эстафета Волна. Ныряй в обруч.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
5	5	Эстафета Ныряй в обруч.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
6	6	<b>Эстафеты с элементами баскетбола</b> Прокати мяч». Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Ведение мяча удобной рукой. Бег с двумя баскетбольными мячами.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
7	7	<b>Эстафета с элементами футбола</b> Передача мяча в колоннах. Передача мяча под ногами.	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
8	8	<b>Эстафета с элементами хоккея.</b> Эстафета «Змейка».	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
9	9	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1	Практическая работа	ФОК	наблюдение
10	10-12	Эстафета с мячом и скакалкой.	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
11	13-15	Мяч на ракетке	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
12	16-18	Эстафета с обручами	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
13	19-21	Переправа	3	Практическая работа	ФОК	наблюдение
14	22-23	Крокодильчик	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение

15	24-25	Ночное ориентирование	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
16	26-27	Не хуже кенгуру	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
17	28-29	Стрельба из лука	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
18	30-31	Официанты	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
19	32-33	Книжные гонки	2	Практическая работа	ФОК	наблюдение
20	34-36	<b>Викторины</b>	<b>3</b>	игра теория	ФОК	устный опрос
		<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>			

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо куртка-самбовка, для девочек белая футболка). Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм. Учащиеся должны иметь допуск врача в случае участия в соревнованиях проходит дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

### 2.2.2. Оборудование:

№	Перечень оборудования	СИ	Кол-во
1	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт	6
2	Стенка гимнастическая	шт	1
3	Перекладина гимнастическая	шт	2
4	Перекладина для подтягивания навесная	шт	4
5	Канат для перетягивания	шт	1
6	Палки гимнастические	шт	15
7	Скакалки	шт	15
8	Мячи набивные .	шт	5
9	Мяч баскетбольный.	шт	2
10	Мяч футбольный.	шт	2
11	Секундомеры	шт	2
12	Свисток судейский	шт	1

**Информационное обеспечение:** необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов.

**Кадровое обеспечение:** данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области.

**Формы аттестации :** Педагогический контроль, наблюдение, опрос.

### 2.3. Список литературы.

#### Для учителя:

- Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

-Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

-Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

-Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

#### Для воспитанников:

1. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с

2. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. [и др.]. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /– 14-е изд., испр. - М.: Академия, 2016. -176 с. – ISBN 978-5-4468-0604-1. - Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru>

3. Андреева Н.Н. ” Весёлые старты”. Физическая культура»,-2017. №2- с.54.

4. Тренировка.ру. URL: <https://trenirofka.ru/all/step-aerobika-dla-pohudenia.html>

5. Шипилина И.А, Самохин И.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ сб.Аюрведа,2004. -69с.-Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=119796>

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /Ю.И.Евсеев. -изд.9-у, стереотип. -Ростов н/Д: Феникс,2016. -444, [1]с.: ил.- (Высшее образование). -ISBN 978-5-222-21762-7. -Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978522217627.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024