

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»
Лебединского муниципального района Липецкой области**

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Низкий старт»

Возраст детей, на которых рассчитана программа- 6-10 лет
Срок реализации – 1 учебный год

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Таким образом, программа «Низкий старт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная деятельность по программе «Низкий старт» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физкультурно-спортивном развитии;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализацию и адаптацию детей к обучению в школе.

Новизна программы «Низкий старт» заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, позволяющих активизировать деятельностные и двигательные процессы ребёнка, включить его в изменившуюся социальную среду.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие – гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Педагогическую целесообразность программы «Низкий старт» состоит в том, что в процессе её реализации ребёнок овладевает знаниями, умениями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему легче адаптироваться к условиям школьной жизни.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм

воспитанников;

- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности развивающей программы «Низкий старт» от уже существующих образовательных программ состоят в том, она строится с учётом возрастных особенностей всех процессов детей младшего школьного возраста и на основе дифференцированного, личностно-ориентированного подхода.

Основные принципы построения программы:

- общее развитие с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- развитие личностных компетенций;

- поддержка и сохранение здоровья;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- систематичность и последовательность;
- вариативность и доступность;
- наглядность;
- взаимосвязь с окружающим миром.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ,

тестирование, беседы).

Возрастные особенности детей (6-10 лет).

В этом возрасте происходит интенсивное физическое развитие личности.

Главное – связать развивающийся интерес детей к новой социальной позиции («Хочу стать школьником») с ощущением роста своих достижений, с потребностью познания и освоения нового. Педагог стремится развить способность к саморегуляции своих действий.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Низкий старт» - 1 учебный год.

В группу принимаются все желающие.

Формы занятий: объяснение, практическая работа, игра. Все занятия направлены на развитие интереса учащихся к предмету, на расширение представлений об изучаемом материале.

Режим занятий: программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по май в соответствии с расписанием. На каждом занятии для снятия усталости предусмотрена смена разнообразных игр и упражнений.

Учебный план программы «Низкий старт»

№ п/п	Название курса	Часов в неделю	Всего часов за год	Форма аттестации
1	Курс «Общая физическая подготовка»	1	46	Сдача нормативов, соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.
2	Курс «Настольный теннис»	1	46	Соревнование
	Всего часов	2	92	

Календарный учебный график

Календарные периоды учебного года

Начало учебного года – 2 сентября 2024г.

Окончание учебного года - 23 мая 2025 г.

Начало учебных занятий: МБОУ СОШ п. свх. Агроном - 08.20 ч.
Яблоневский филиал – 08.00 ч.
Слободский филиал- 08.30 ч.

Окончание учебных занятий: в соответствии с расписанием уроков

Режим работы: 5-дневная учебная неделя для обучающихся 1-4 классов.

Сменность занятий – 1 смена.

Продолжительность учебного года: 1 класс- 33 недели, 2-4 классы – 34 недели.

Продолжительность учебных периодов:

1 класс

I четверть	02.09.2024 г. - 25.10.2024 г.	8 недель (40 дней)
II четверть	05.11.2024 г. - 28.12.2024 г.	8 недель (41 день)
III четверть	09.01.2025 г. - 21.03.2025 г.	9 недель (48 дней)
IV четверть	31.03.2025 г. - 23.05.2025 г.	8 недель (36 дней)
Итого		1 класс – 33 недели (165 дней)

2-4 классы

I четверть	02.09.2024 г. - 25.10.2024 г.	8 недель (40 дней)
II четверть	05.11.2024 г. - 28.12.2024 г.	8 недель (41 день)
III четверть	09.01.2025 г. - 21.03.2025 г.	10 недель (53 дня)
IV четверть	31.03.2025 г. - 23.05.2025 г.	8 недель (36 дней)
Итого		2-4 классы – 34 недели (170 дней)

Сроки и продолжительность каникул

осенние	с 26.10.2024 г. по 04.11.2024 г.	10 дней
зимние	с 29.12.2024 г. по 08.01.2025 г.	11 дней
весенние	с 22.03.2025 г. по 30.03.2025 г.	10 дней
дополнительные каникулы для обучающихся 1 класса	с 17.02.2025 г. по 23.02.2025 г.	7 дней
летние каникулы	с 24.05.2025 г. по 31.08.2025 г.	100 дней

Дополнительные праздничные и каникулярные дни в связи с праздниками:

1 мая 2025 г., 2 мая 2025 г., 8 мая 2025 г., 9 мая 2025 г.

С целью выполнения учебного плана в полном объеме дни 09.11.2024 г. и 11.01.2025 г. включены в календарный учебный график и считаются днями самостоятельного обучения для обучающихся.

Сроки проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится без прекращения образовательной деятельности по предметам учебного плана на последней учебной неделе каждой четверти и года. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, осваивающих основные общеобразовательные программы».

Сроки промежуточной аттестации для 2-4 классов:

по итогам 1 четверти:	с 21 октября 2024 г.	по 24 октября 2024 г.
по итогам 2 четверти:	с 23 декабря 2024 г.	по 27 декабря 2024 г.
по итогам 3 четверти:	с 17 марта 2025 г.	по 20 марта 2025 г.
по итогам учебного года:	с 19 мая 2025 г.	по 22 мая 2025 г.

Планируемые результаты освоения программы «Низкий старт»

курса «Общая физическая подготовка»

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

курса «Настольный теннис»

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса,

применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Способы определения результативности:

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков
-

ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия:

- спортивный зал.

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы:

- спортивный инвентарь.

Список литературы:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической

- культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014

Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника и тактика игры. Игра по правилам.

Подвижные игры. Русские народные игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	час
1	Легкая атлетика	12
2	Гимнастика с элементами акробатики	7
3	Лыжная подготовка	6
4	Спортивные игры ,подвижные игры.	9
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
6	Проектная деятельность	12
ИТОГО		46

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	количество часов	Дата проведения	
			план	факт.
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1		
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1		
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1		
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на	1		

	координацию движений.			
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1		
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность. Игры с метанием мяча.	1		
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1		
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1		
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м. Игра лапта	1		
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1		
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1		
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1		
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1		
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1		
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1		
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1		
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1		
18	Коньковые лыжные ходы	1		
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1		
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1		
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1		
22	Прохождение дистанции на время 3 км	1		
23	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1		
24	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1		

25	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1		
26	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1		
27	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1		
28	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1		
29	Двусторонняя игра	1		
30	Двусторонняя игра	1		
31	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча. Игры лапта.	1		
32	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1		
33	Бег на длинные дистанции. Игра лапта.	1		
34	Игра лапта.	1		
35	Проектная деятельность	12		
	Итого:	46		

Рабочая программа курса «Настольный теннис»

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача нактом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: нактом с подрезанного мяча, нактом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Тематическое планирование «Настольный теннис»

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Теория	3
2	Общefизическая подготовка	2
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	17
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
6	Проектная деятельность	12
	Итого:	46

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план.	факт.
1	Физическая культура в современном обществе. Правила безопасности игры.	1		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1		
3	Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания.	1		

4	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		
5	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		
6	Удары по мячу накатом.	1		
7	Удары по мячу накатом.	1		
8	Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок.	1		
9	Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок.	1		
10	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.	1		
11	Вращение мяча.	1		
12	Основные положения теннисиста. Вращение мяча.	1		
13	Исходные положения, выбор места.	1		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		
15	Одношажные и двухшажные перемещения. Подача.	1		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		
17	Подачи: короткие и длинные.	1		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		
20	Тактика одиночных игр	1		
21	Игра в защите	1		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая подача; длинная подача.	1		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1		

24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		
26	Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Общефизическая подготовка.	1		
29	Основы тренировки теннисиста. Общефизическая подготовка.	1		
30	Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность.	1		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
34	Соревнования	1		
35	Проектная деятельность	12		