

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

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

**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, 2026/2027 учебный год

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями от 01.07.2025 № 1745-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями в Санкт-Петербурге».
- Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее- СП 2.4.2.4283-26);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «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 и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

1. Пояснительная записка

Направленность ДОП. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселые старты» (стартовый уровень (далее Программа) для детей 3-7 лет разработана на основе типовой программы по общей физической подготовке.

Программа является модифицированной программой. Реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка.

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).

Новизна. Новизна настоящей программы заключается в том, что она предусматривает разнообразную деятельность с различным видом спортивного инвентаря в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Ее отличительной особенностью является активное использование игровой деятельности для организации двигательной активности (значительная часть практических занятий).

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.

Основные задачи Программы:

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие детей;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и пространственным мышлением;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- развитие специальных физических качеств личности;
- соблюдение общей и личной гигиены и осуществление самоконтроля;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- - проведение ранней профориентации.

Учебный материал ДОП рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа содействует развитию детского организма, укреплению здоровья, привитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, целенаправленному развитию и совершенствованию качеств и способностей в ходе выполнения заданий, требующих посильных психических и физических усилий.

Такая форма организации детской деятельности воздействует на сердечно - сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Планируемые результаты. В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры воспитанники должны:

- Выполнять общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).
- Согласовывать свои действия с движениями других – начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения .
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Самостоятельно выполнять простейшие действия.
- Сформированы первичные представления о здоровом и безопасном образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

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).

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: групповая, работа в парах (при выполнении задач, связанных с работой в связках), индивидуальная (при отработке навыков и умений, вызывающих у обучающегося затруднения и при коррекции пробелов в знаниях), индивидуально-групповая (при подготовке детей к соревнованиям).

Форма проведения занятий: фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая (разучивание игровых комбинаций, игровые упражнения, подвижные игры, соревнование).

Материально-техническое оснащение ДОП

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

2. Учебный план

Октябрь: «Давайте познакомимся и поиграем!»

- **Цель:** Адаптация детей в группе, знакомство с правилами поведения на занятии, развитие интереса к совместным играм.
- **Содержание:**
 - Простые игры на знакомство («Позови мячом», «Паровозик с именами»).
 - Игры на ориентировку в пространстве («Найди свой домик», «Разноцветные домики»).
 - Освоение базовых построений и перестроений (в круг, в колонну, врассыпную).
 - Эстафеты с простейшим инвентарем (перенос кубиков, обручей, прокатывание мяча).

Ноябрь: «Осенние забавы»

- **Цель:** Развитие координации, ловкости и скоростных качеств через тематические осенние игры.
- **Содержание:**
 - Имитационные игры («Белочки, запасующие орешки», «Ежики в тумане»).
 - Игры с прыжками («Перепрыгни через лужи», «Прыжки через кочки»).
 - Эстафеты с сбором «урожая» (разноцветные мячики, кегли, шишки).
 - Командные игры-перебежки («Дождик и солнышко»).

Декабрь: «Зимняя сказка»

- **Цель:** Развитие силы, выносливости и равновесия. Подготовка к новомуднему празднику.
- **Содержание:**
 - Игры на зимнюю тематику («Снежинки и ветер», «Мороз Красный Нос»).
 - Эстафеты с «санками» (спортивные тарелки или полотна), с «снежками» (мягкие мячи, комки бумаги).
 - Игры на равновесие («Пройди по лединкам» — дискретные коврики).
 - Подвижные игры с новогодними персонажами («Оленьи упряжки», «Подарки для Деда Мороза»).

Январь: «Путешествие в страну Мяча»

- **Цель:** Освоение и закрепление элементарных действий с мячом. Развитие глазомера и меткости.
- **Содержание:**
 - Прокатывание мяча в цель и между предметами.
 - Броски и ловля мяча (сначала большого, затем среднего размера).
 - Ведение мяча на месте (для старших).
 - Игры и эстафеты с бросками в горизонтальную и вертикальную цель («Сбей кеглю», «Попади в обруч»).
 - Командные игры с мячом («Мяч соседу», «Горячая картошка»).

Февраль: «Сильные, смелые, ловкие!»

- **Цель:** Развитие силовых качеств, выносливости и волевых качеств. Воспитание духа товарищества.
- **Содержание:**
 - Игры с элементами ползания и лазания («Полоса препятствий для разведчиков», «Паутинка»).
 - Эстафеты с переноской «снарядов» (набивные мячи весом 0.5-1 кг).
 - Игры в парах («Перетягивание каната парами», «Ладушки-хлопушки» с добавлением движения).
 - Командные соревнования по принципу «Чья команда быстрее?».

Март: «Весеннее солнышко»

- **Цель:** Развитие гибкости, быстроты реакции и ритмичности движений.
- **Содержание:**
 - Игры на реакцию («Солнышко и дождик», «Займи свой домик»).
 - Игры с обручем (катание, вращение, пролезание).
 - Эстафеты с разнообразными способами передвижения (галоп, прыжки на одной ноге, ходьба «гуськом»).
 - Подвижные игры с речевками и песенками.

Апрель: «Юные олимпийцы»

- **Цель:** Закрепление и совершенствование полученных навыков в сложных комбинированных эстафетах.
- **Содержание:**
 - Комбинированные эстафеты (пробежать, проползти, пролезть, передать эстафету).
 - Игры с элементами спортивных игр (ведение мяча с обводом кеглей, броски в баскетбольное кольцо с близкого расстояния).
 - Мини-соревнования между командами по нескольким видам («Прыжки в длину с места», «Меткость», «Скоростная эстафета»).

Май: «Фестиваль веселых стартов»

- **Цель:** Подведение итогов года. Создание ситуации успеха для каждого ребенка. Праздник спорта и дружбы.
- **Содержание:**
 - Повторение самых любимых игр и эстафет года по выбору детей.
 - Проведение итогового «Фестиваля Весёлых стартов» с привлечением родителей.
 - Игры-забавы и сюрпризные моменты.

- Награждение всех участников памятными дипломами или медалями.

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

3. Календарный учебный план

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Веселые старты»

на 2026/2027 уч.год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	64	64	64	2р в неделю 30 мин

4. Рабочая программа

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 задачи:

- 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 задачи:

- 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 овладению навыкам и умениям;
- обеспечение коммуникативно-психологической адаптации дошкольников к новому виду спорта для преодоления в дальнейшем психологического барьера;

Воспитательные задачи:

- воспитать самостоятельность; аккуратность, внимательность; способность выражать собственное мнение;
- воспитать умения действовать в интересах совершенствования своей личности.
- воспитать интерес к самому себе, интерес к саморазвитию и самовоспитанию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности средствами физических упражнений и игр помочь детям развить свои физические, психические, и нравственные качества, а так же оптимизировать уровень общей физической подготовленности детей, открыть для них увлекательный мир спорта.

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

Содержание практических занятий (64 часа):

Первое полугодие (Октябрь-Декабрь)

Акцент: Адаптация, базовые движения, простые правила.

- **Октябрь: Знакомство и азы.**
 - Построения в шеренгу, колонну, круг.
 - Бег и ходьба в разных направлениях.
 - Прыжки на двух ногах.
 - Прокатывание и бросок мяча.
 - **Ноябрь: Осенняя динамика.**
 - Бег с ускорением и увертками.
 - Прыжки через препятствия.
 - Ходьба по ограниченной плоскости (равновесие).
 - Метание в горизонтальную цель.
 - **Декабрь: Сила и выносливость.**
 - Ползание, подлезание, проползание.
 - Игры на выносливость.
 - Работа в парах.
 - Сюжетные командные игры.
-

Второе полугодие (Январь-Май)

Акцент: Сложные двигательные навыки, тактика, командная работа.

- **Январь: Мастерство владения мячом.**
 - Ведение мяча на месте и в движении.
 - Броски и ловля мяча.
 - Эстафеты с различными действиями с мячом.
- **Февраль: Преодоление и взаимопомощь.**
 - Прохождение полосы препятствий.
 - Силовые игровые упражнения.
 - Лазание по гимнастической стенке.
 - Игры на взаимовыручку.
- **Март: Ловкость и ритм.**
 - Упражнения с обручем.
 - Игры на гибкость и быстроту реакции.
 - Танцевально-игровые композиции.
- **Апрель: Олимпийский резерв.**
 - Сложные комбинированные эстафеты.
 - Элементы спортивных игр.
 - Тактическое планирование в команде.
 - Мини-соревнования.
- **Май: Фестиваль достижений.**
 - Повторение лучших игр года.
 - Творческие задания для детей.
 - Итоговый праздник «Фестиваль Весёлых Стартов».

5. Методические и оценочные материалы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия включают организационную и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

Основные методы, используемые при проведении тренировочного занятия:

1. Тренировочно - игровой метод обучения физическим упражнениям, (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения);
2. Наглядные – показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (разметка, мяч, конусы).
3. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
4. Практические – повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д.

Список используемой литературы:

1. Фурманов А.Г. - "Подвижные игры"
Страницы 45-58 - методика организации эстафет для дошкольников
2. Степаненкова Э.Я. - "Сборник игр для детей 2-7 лет"
Страницы 23-40 - игры с элементами соревнования
3. Тимофеева Е.А. - "Игры для малышей"
Страницы 15-22 - простейшие командные игры
4. Утробина К.К. - "Занимательная физкультура"
Страницы 34-45 - сценарии "Веселых стартов"
5. Щербак А.П. - "Тематические физкультурные праздники"
Страницы 67-78 - готовые разработки спортивных праздников
6. Аверина И.Е. - "Физкультминутки"
Страницы 12-18 - короткие подвижные игры
7. Власенко Н.Э. - "300 подвижных игр"
Страницы 89-104 - эстафеты для разного возраста
8. Осокина Т.И. - "Игры на воздухе"
Страницы 56-63 - уличные эстафеты и игры
9. Гаврилова В.Г. - "Сценарии веселых стартов"
Страницы 23-35 - готовые сценарии для детей 4-6 лет
10. Арапова-Пискарева Н.А. - "Примерная программа"
Страницы 145-152 - раздел по физическому развитию через игру

Оценочные материалы

У ребенка должны быть сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- иметь представление о значении физических упражнений для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- следить за правильной осанкой;
- знать основные элементы техники равновесия:

Техника передвижения: различные виды бега (бег «змейкой», с изменением темпа (по команде Замедление, ускорение), спиной вперед, со сменой направляющего, в колонне по 1 с перестроением в пары по сигналу, препятствиями.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	3-5 лет	5-7 ЛЕТ
<i>Общая физическая подготовка</i>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Отжимание (кол-во)	10	15
3.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,1	6,0
4.	Челночный бег 3*10 М (с)	11,4	10,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,9	7,5
3.	Бег по кругу (с)	18,8	18,8

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Диагностическая карта
- Сдача нормативов
- Отчёт итоговый.