

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»  
(СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ, НАХОДЯЩЕЕСЯ ПО АДРЕСУ: 174409, НОВГОРОДСКАЯ  
ОБЛАСТЬ, ГОРОД БОРОВИЧИ, ШКОЛЬНЫЙ БУЛЬВАР, Д. 8)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ СОШ № 4

от 31.08.2023 г. № 171 - Од

## **«Юный олимпиец»**

### **Дополнительная общеразвивающая программа**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: подготовительный дошкольный*

*Срок реализации: 1 год (30 часов)*

Автор-составитель:

Каташинская С.В., педагог

дополнительного образования

г. Боровичи,

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный (тематический) план .....	6
Содержание программы .....	9
Формы аттестации и оценочные материалы .....	13
Организационно – педагогические условия реализации программы	14
Календарный учебный график .....	15

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» «Юный олимпиец» - физкультурно - спортивная. Программа ознакомительного уровня.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном подборе специального материала для занятий, ориентированного на обучение дошкольников подготовительного возраста акробатическим упражнениям.

**Актуальность** данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Дети дошкольного возраста обладают природной гибкостью позвоночника, растяжкой мышц и высокой подвижностью суставов. Однако без систематических физических упражнений дети к 4 -5 годам теряют природную способность, их движения становятся скованными. Вот почему необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счёт гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

**Педагогическая целесообразность** программы «Юный олимпиец» заключается в том, что в процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок выполняет задание в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности.

**Цель** программы – совершенствовать двигательную деятельность детей через акробатические упражнения.

**Задачи программы:**

- формировать способность детей чувствовать и ощущать процесс своих движений;
- развивать умение выполнять акробатические упражнения: самолёт, корзинка, кольцо, ласточка с колена, лебедь, кувырки, мостик, берёзка, верблюд, стрела;
- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- развивать чувство равновесия, чувство полёта;
- развивать творческую двигательную деятельность;
- способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.

**Срок реализации, продолжительность образовательного процесса**

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 30 часов.

**Возраст обучающихся:** подготовительный дошкольный

**Количество обучающихся** в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве обучающихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4». Процесс обучения предполагает применение различных форм (фронтальная, групповая) организации обучения.

**Формы проведения занятий:** специально организованные фронтальные занятия; самостоятельная деятельность детей; игры.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут.

**Ожидаемый результат реализации программы**

дети должны научиться выполнять акробатические упражнения: самолёт, корзинка, кольцо, ласточка с колена, лебедь, кувырки, мостик, берёзка, полушпагат, верблюд, стрела;

дети должны самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, их преобразовывать, придумывать свои игры на заданный сюжет;

дети должны научиться проявлять самостоятельность и творчество в двигательной активности.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Для отслеживания динамики освоения общеразвивающей программы осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Форма контроля – открытое занятие.

По данной общеразвивающей программе могут заниматься дети с ОВЗ без создания дополнительных специальных условий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
Тема 1. Лебедь	1	0,2	0,8	Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие
Тема 2. Корзинка	1	0,2	0,8	
Тема 3. Колечко	1	0,2	0,8	
Тема 4. Самолёты	1	0,2	0,8	
Тема 5. Группировка	1	0,2	0,8	
Тема 6. Кувырок – перекат	1	0,2	0,8	
Тема 7. Кувырок	1	0,2	0,8	
Тема 8. Кувырок	1	0,2	0,8	
Тема 9. Мостик	1	0,2	0,8	
Тема 10. Берёзка	1	0,2	0,8	
Тема 11. Полушпагат, птичка	1	0,2	0,8	
Тема 12. Берёзка, мостик	1	0,2	0,8	
Тема 13. Полушпагат	1	0,2	0,8	
Тема 14. Верблюд	1	0,2	0,8	
Тема 15. Стрела	1	0,2	0,8	
Тема 16. Кувырок вперёд	1	0,2	0,8	
Тема 17. Кувырок назад	1	0,2	0,8	
Тема 18. Ласточка	1	0,2	0,8	
Тема 19. Верблюд	1	0,2	0,8	
Тема 20. Кувырок вперёд	1	0,2	0,8	
Тема 21. Кувырок назад	1	0,2	0,8	
Тема 22. Мостик	1	0,2	0,8	
Тема 23. Берёзка	1	0,2	0,8	

<b>Тема 24. Самолёт, колечко, корзинка, лебедь</b>	1	0,2	0,8	
<b>Тема 25. Кувырок вперёд-назад</b>	1	0,2	0,8	
<b>Тема 26. Мостик, берёзка, полушпагат</b>	1	0,2	0,8	
<b>Тема 27. Верблюды, стрела, ласточка</b>	1	0,2	0,8	
<b>Тема 28. Самолет, кольцо, корзинка</b>	1	0,2	0,8	
<b>Тема 29. Мостик, березка</b>	1	0,2	0,8	
<b>Тема 30. Ералаш</b>	1	0,2	0,8	
<b>ИТОГО:</b>	30	6	24	



## СОДЕРЖАНИЕ

Тема	Задачи	Содержание занятий
<b>Тема 1. Лебедь</b>	– учить детей чувствовать и ощущать процесс своих движений;	1. Ходьба и бег с заданием
<b>Тема 2. Корзинка</b>	– развивать быстроту реакции, ловкость,	2. ОРУ на все группы мышц
<b>Тема 3. Колечко</b>	координацию,	3. Акробатические упражнения
<b>Тема 4. Самолёты</b>	– развивать чувство самостраховки, умение согласованно и последовательно выполнять движения, – воспитывать силу воли, – создавать положительный эмоциональный настрой	4. Самостоятельная деятельность на тренажерах • самолёты • колечко • корзинка • ласточка с колена • лебедь
<b>Тема 5. Группировка</b>	– учить самостоятельно организовывать и преобразовывать знакомые подвижные игры;	1. Ходьба и бег с заданием
<b>Тема 6. Кувырок – перекат</b>	– развивать ловкость и координацию движений,	2. ОРУ на все группы мышц
<b>Тема 7. Кувырок</b>	– развивать моторную память и внимание, навыки пространственной и временной ориентировок,	3. Акробатические упражнения
<b>Тема 8. Кувырок</b>	– воспитывать силу воли, терпение, упорство.	• группировка • кувырок – перекат • кувырок – верёд • кувырок с прыжком – усложнение 4. Упражнение на гимнастической стенке: выше поднимись, лягушка 5. Подвижная игра

<b>Тема 9. Мостик</b>	– развивать творческую двигательную деятельность,	1. Ходьба и бег с заданием
<b>Тема 10. Берёзка</b>	– укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;	2. ОРУ на все группы мышц
<b>Тема 11. Полушпагат, птичка</b>	– развивать умение ловкость, гибкость, быстроту реакции, чувство равновесия,	3. Акробатические упражнения
<b>Тема 12. Мостик, берёзка</b>	– развивать мышечную силу с целью выработки правильной осанки,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мостик</li> <li>• берёзка</li> <li>• полушпагат «улитка»</li> <li>• птичка</li> </ul>
<b>Тема 13. Полушпагат</b>	– воспитывать силу воли, терпение, упорство	4. Упражнение на гимнастической стенке: змейка – потянем ноги
<b>Тема 14. Верблюд</b>	– развивать быстроту реакции, ловкость, координацию,	5. Подвижная игра
<b>Тема 15. Стрела</b>	– развивать чувство самостраховки, умение согласованно и последовательно выполнять движения	1. Ходьба и бег с заданием
<b>Тема 16. Кувырок вперёд</b>	– воспитывать силу воли,	2. ОРУ на все группы мышц
	– создавать положительный эмоциональный настрой	3. Акробатические упражнения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• полушпагат «улитка в домике»</li> <li>• верблюд</li> <li>• стрела</li> </ul>
		4. Упражнение на гимнастической стенке: веточка качается, птичка на ветке
		5. Подвижная игра

<b>Тема 17. Кувырок назад</b>	эластичность позвоночника и подвижность суставов, – развивать умение сочетать волевое усилие с собранностью	2. ОРУ на все группы мышц 3. Акробатические кувырки
<b>Тема 18. Ласточка</b>	сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния,	4. Акробатические упражнения: • кувырки назад
<b>Тема 19. Верблюд</b>	– воспитывать силу воли	• ласточка – стрела (стоя) 5. Упражнение на гимнастической стенке: верблюд – кто выше поднимает руки, кто выше поднимает ноги 6. Самостоятельная деятельность на тренажерах
<b>Тема 20. Кувырок вперед</b>	– развивать чувство равновесия, чувство полёта, способность легко владеть своим телом;	1. Ходьба и бег с заданием
<b>Тема 21. Кувырок назад</b>	– развивать ловкость и координацию движений,	2. ОРУ на все группы мышц 3. Акробатические упражнения
<b>Тема 22. Мостик</b>	– развивать моторную память и внимание, навыки пространственной и временной ориентировок,	• стойка на голове • замок
<b>Тема 23. Берёзка</b>	воспитывать силу воли, терпение, упорство	• шпагат • колесо 4. Упражнение на гимнастической стенке: ласточка, кольцо стоя, стрела 5. Подвижная игра
<b>Тема 24. Самолёт, колечко, корзинка, лебедь</b>	– развивать быстроту реакции, ловкость, координацию,	1. Ходьба и бег с заданием ОРУ на все группы

<b>Тема 25. Кувырок вперёд-назад</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать чувство самостраховки, умение согласованно и последовательно выполнять движения,</li> <li>– воспитывать силу воли,</li> <li>– создавать положительный эмоциональный настрой,</li> <li>– способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием;</li> <li>– подготовка к выступлению на выпускном вечере «Пирамиды»</li> </ul>	<p>мышц</p> <p>2. ОРУ на все группы мышц</p> <p>3. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырки</li> <li>• повтор акробатических упражнений</li> </ul> <p>4. Упражнение на гимнастической стенке: мостик, замочек</p> <p>5. Самостоятельная деятельность на тренажерах</p>	
<b>Тема 26. Мостик, берёзка, полушпагат</b>		<b>Тема 27. Верблюд, стрела, ласточка</b>	<p>1. Ходьба и бег с заданием</p> <p>2. ОРУ на все группы мышц</p> <p>3. Акробатические упражнения</p> <p>4. Самостоятельная деятельность на тренажерах</p>
<b>Тема 28. Самолет, кольцо, корзинка</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать быстроту реакции, ловкость, координацию,</li> <li>– воспитывать силу воли,</li> <li>– создавать положительный эмоциональный настрой,</li> </ul>	
<b>Тема 29. Мостик, березка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием;</li> <li>– подготовка к выступлению на выпускном вечере «Пирамиды»</li> </ul>		
<b>Тема 30. Ералаш</b>			

## Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный олимпиец» осуществляется диагностика на начало и конец учебного года.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала (если он предусмотрен программой) по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребёнком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Диагностика проводится через наблюдение за детьми во время занятия.

### Рекомендуемая таблица по итогам диагностики

Фамилия имя ребёнка	Наименование упражнения									
	«Самолет»	«Кольцо»	«Корзинка»	«Верблюд»	«Березка»	«Березка» (с согнутой ногой)	«Стрела»	«Мостик»	«Мостик» (с согнутой ногой)	«Полушагаг»
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

3- высокий уровень

2- средний уровень

1- низкий уровень

## **6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Средства обучения и воспитания –

- аудиовизуальные (музыкальный материал);
- наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации настенные);
- демонстрационные (муляжи, макеты, модели демонстрационные, маски и т.д.)
- электронные образовательные ресурсы (сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные презентации и т.п.).

В программе используются следующие методы обучения (спортивные игры, показ, практические упражнения и т.д.).

Особое внимание уделяется рефлексии (анализ выполнения практической работы, своих ощущений).

Для организации образовательной деятельности необходимы следующие условия:

кадровые: педагог дополнительного образования.

материально-технические: современная предметная среда (физкультурный зал, спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры)

информационные: демонстрационный и раздаточный материал.

## **Список литературы**

- 1.Юдина Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
- 2.Рунова М.А. Движение день за днем
- 3.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду

**Календарный учебный график**

<b>Начало учебных занятий</b>	<b>Окончание учебного года</b>	<b>I полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники и каникулы</b>	<b>II полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Продолжительность учебного года</b>
01.10.2023	30.06.2024	01.10.2023 г. - 11.12.2024 г.	10 недель	12.12.2023 г. – 10.01.2024 г.	11.01.2024 г. – 30.06.2024 г.	24 недели	34 недели