

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

«КРЕПЫШ»

Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: старший 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	8
Формы аттестации и оценочные материалы	13
Организационно – педагогические условия реализации программы	13
Календарный учебный график	15

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» «Крепыш» - 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 дошкольном учреждении 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 программы заключается в подборе специального материала для занятий, ориентированного на обучение дошкольников 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 «Крепыш» заключается в том, что в процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок получает возможность выполнять задание в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи.

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: старший 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, верблюды, стрела;

дети должны научиться самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, дети должны уметь 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 ребёнком (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. Самолёты	1	0,2	0,8	Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие
Тема 2. Колечко	1	0,2	0,8	
Тема 3. Корзинка	1	0,2	0,8	
Тема 4. Лебедь	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	

Тема 24. Самолёт, колечко, корзинка, лебедь	1	0,2	0,8	
Тема 25. Кувырок вперед	1	0,2	0,8	
Тема 26. Мостик, берёзка, полушагат	1	0,2	0,8	
Тема 27. Верблюд, стрела, ласточка	1	0,2	0,8	
Тема 28. Самолет, кольцо, корзинка	1	0,2	0,8	
Тема 29. Мостик, березка	1	0,2	0,8	
Тема 30. Ералаш	1	0,2	0,8	
ИТОГО:	30	6	24	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема	Задачи	Содержание занятий
Тема 1. Самолёты	– учить детей чувствовать и ощущать процесс своих движений;	1. Ходьба и бег с заданием
Тема 2. Колечко	– развивать быстроту реакции, ловкость, координацию,	2. ОРУ на все группы мышц
Тема 3. Корзинка	– развивать чувство самостраховки, умение согласованно и последовательно выполнять движения,	3. Акробатические упражнения
Тема 4. Лебедь	– воспитывать силу воли, – создавать положительный эмоциональный настрой	<ul style="list-style-type: none"> • самолёты • колечко • корзинка • ласточка с колена • лебедь 4. Самостоятельная деятельность на тренажерах
Тема 5. Группировка	– учить самостоятельно организовывать и преобразовывать знакомые подвижные игры;	1. Ходьба и бег с заданием
Тема 6. Кувырок – перекат	– развивать ловкость и координацию движений,	2. ОРУ на все группы мышц
Тема 7. Кувырок	– развивать моторную память и внимание, навыки пространственной и временной ориентировок,	3. Акробатические упражнения
Тема 8. Кувырок	– воспитывать силу воли, терпение, упорство.	<ul style="list-style-type: none"> • группировка • кувырок – перекат • кувырок – верёд 4. Упражнение на гимнастической стенке: выше поднимись, лягушка
Тема 9. Мостик	– развивать творческую двигательную деятельность,	5. Подвижная игра
		1. Ходьба и бег с заданием
		2. ОРУ на все группы мышц

Тема 10. Берёзка	– укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;	3. Акробатические упражнения
Тема 11. Полушпагат, птичка	– развивать умение ловкость, гибкость, быстроту реакции, чувство равновесия,	• мостик
Тема 12. Мостик, берёзка	– развивать мышечную силу с целью выработки правильной осанки,	• берёзка
	– воспитывать силу воли, терпение, упорство	• полушпагат «улитка»
		• птичка
		4. Упражнение на гимнастической стенке: змейка – потянем ноги
		5. Подвижная игра
Тема 13. Полушпагат	– развивать быстроту реакции, ловкость, координацию,	1. Ходьба и бег с заданием
Тема 14. Верблюд	– развивать чувство самостраховки, умение согласованно и последовательно выполнять движения	2. ОРУ на все группы мышц
Тема 15. Стрела	– воспитывать силу воли,	3. Акробатические упражнения
	– создавать положительный эмоциональный настрой	• полушпагат «улитка в домике»
		• верблюд
		• стрела
		4. Упражнение на гимнастической стенке: веточка качается, птичка на ветке
		5. Подвижная игра
Тема 16. Кувырок вперёд	– сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов,	1. Ходьба и бег с заданием
Тема 17. Кувырок назад	– развивать умение сочетать волевое усилие с собранностью внимания, сосредоточенностью,	2. ОРУ на все группы мышц
Тема 18. Ласточка	целенаправленностью и координацией движения при обязательной	3. Акробатические кувырки
		• кувырки назад
		4. Акробатические упражнения:
		• ласточка – стрела (стоя)
		• верблюд

Тема 19. Верблюд	<p>глазомерной оценке расстояния,</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать силу воли 	<p>5. Упражнение на гимнастической стенке: верблюд</p> <ul style="list-style-type: none"> – кто выше поднимает руки, кто выше поднимает ноги <p>6. Самостоятельная деятельность на тренажерах</p>
Тема 20. Кувырок вперед	<ul style="list-style-type: none"> – развивать чувство равновесия, чувство полёта, способность легко владеть своим телом; – развивать ловкость и координацию движений, – развивать моторную память и внимание, навыки пространственной и временной ориентировок, <p>воспитывать силу воли, терпение, упорство</p>	<p>1. Ходьба и бег с заданием</p> <p>2. ОРУ на все группы мышц</p> <p>3. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • березка • мостик • кувырок вперед-назад <p>4. Упражнение на гимнастической стенке: ласточка, кольцо стоя, стрела</p> <p>5. Подвижная игра</p>
Тема 21. Кувырок назад		
Тема 22. Мостик		
Тема 23. Берёзка		
Тема 24. Самолёт, колечко, корзинка, лебедь	<ul style="list-style-type: none"> – развивать быстроту реакции, ловкость, координацию, – развивать чувство самостраховки, умение согласованно и последовательно выполнять движения, – воспитывать силу воли, – создавать положительный эмоциональный настрой, – способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; 	<p>1. Ходьба и бег с заданием ОРУ на все группы мышц</p> <p>2. ОРУ на все группы мышц</p> <p>3. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • кувырки • повтор акробатических упражнений <p>4. Упражнение на гимнастической стенке: мостик, замочек</p> <p>5. Самостоятельная деятельность на тренажерах</p>
Тема 25. Кувырок вперед-назад		
Тема 26. Мостик, берёзка, полушпагат		
Тема 27. Верблюд, стрела, ласточка		

Тема 28. Самолет, кольцо, корзинка	– развивать быстроту реакции, ловкость, координацию,	1. Ходьба и бег с заданием
Тема 29. Мостик, березка	– воспитывать силу воли,	2. ОРУ на все группы мышц
Тема 30. Ералаш	– создавать положительный эмоциональный настрой,	3. Повтор всех акробатических упражнений
	– способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием;	4. Самостоятельная деятельность на тренажерах

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш» 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. Яковлева Р.А.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

Начало учебных занятий	Окончание учебного года	I полугодие	ОП	Зимние праздники и каникулы	II полугодие	ОП	Продолжительность учебного года
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