

. 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

## **«МАЛЫШ-КРЕПЫШ»**

### **Дополнительная общеразвивающая программа**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: средний 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 .....	12
Организационно – педагогические условия реализации программы	13
Календарный учебный график .....	15

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» «Малыш-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).

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** программы заключается в подборе таких упражнений и игр, которые удовлетворяют естественную биологическую потребность детей в движении, направлены на достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

**Актуальность.** В подвижной игре дети получают удовлетворение и радость от самого процесса игровой деятельности, от выполнения произвольно избираемых способов движений, которые творчески используются в соответствии со складывающейся обстановкой и ведут к достижению результата. Умение действовать целесообразно, растущая инициатива, успех в игре приносят детям моральное удовлетворение. Поэтому важно обеспечить достаточную продолжительность игровых действий и целесообразную двигательную активность играющих. Необходимо дать детям возможность наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Этим обусловлена актуальность данной программы.

**Педагогическая целесообразность** программы «Малыш-крепыш» заключается в том, что дети знакомятся с новыми движениями, развиваются физические качества, координационные способности, обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

**Цель** программы – повышение двигательной активности детей среднего возраста через организацию подвижных игр.

**Задачи программы:**

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- продолжать совершенствование физические качества – гибкость, сила, выносливость, координационные способности;
- создание условий для повышения устойчивого интереса к играм, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать умение выполнять правила игры без напоминания воспитателя.

**Срок реализации, продолжительность образовательного процесса**

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 30 часов.

**Возраст обучающихся:** средний дошкольный возраст.

**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 20 минут.

#### **Ожидаемый результат реализации программы**

У детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение управлять своим поведением. Дети должны уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, их преобразовывать, придумывать свои игры на заданный сюжет; дети должны уметь проявлять самостоятельность и творчество в двигательной активности. Дети должны выполнять ведущие роли в подвижных играх, осознанно относиться к выполнению правил игры.

#### **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. «Не пропусти мяч», «Автомобили»	1	0,2	0,8	Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребёнком, итоговое занятие
Тема 2. «Автомобили», «Прокати обруч»	1	0,2	0,8	
Тема 3. «Не пропусти мяч», «Пробеги тихо»	1	0,2	0,8	
Тема 4. «Перебрось—поймай». «Вдоль дорожки»	1	0,2	0,8	
Тема 5. «Птицы в клетке», «Не задень»	1	0,2	0,8	
Тема 6. «Найди себе пару»	1	0,2	0,8	
Тема 7. «Бег с препятствиями»	1	0,2	0,8	
Тема 8. «Цветные автомобили», «Морская фигура»	1	0,2	0,8	
Тема 9. «Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее»	1	0,2	0,8	
Тема 10. «Не попадайся», «Дружная семейка»	1	0,2	0,8	
Тема 11. «Перемена местами», «Коршун и наседка»	1	0,2	0,8	
Тема 12. «Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее»	1	0,2	0,8	

Тема 13. «Ручеёк», «Прыжки по кочкам»	1	0,2	0,8	
Тема 14. «Ловишки», «Кто ушёл?»	1	0,2	0,8	
Тема 15. «Лиса и куры», «Сбей кеглю»	1	0,2	0,8	
Тема 16. «Цветные автомобили»	1	0,2	0,8	
Тема 17. «Кто дальше», «Снежная карусель»	1	0,2	0,8	
Тема 18. «Кролики», «Весёлые снежинки»	1	0,2	0,8	
Тема 19. «Снежинки— пушинки», «Прыжки по кочкам»	1	0,2	0,8	
Тема 20. «Лиса в курятнике», «Цветные автомобили»	1	0,2	0,8	
Тема 21. «Пролезание через обруч», «У медведя во бору»	1	0,2	0,8	
Тема 22. «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике»	1	0,2	0,8	
Тема 23. «Бег с препятствиями», «Мяч соседу»	1	0,2	0,8	
Тема 24. «Туннель», «Зайцы и волк»	1	0,2	0,8	
Тема 25. «Сбей предмет», «Ловишка»	1	0,2	0,8	
Тема 26. «Подбрось— поймай», «Прокати—не задень»	1	0,2	0,8	

Тема 27. «Выше ножки от земли», « Перемена местами»	1	0,2	0,8	
. Тема 28. «Быстро возьми, быстро положи», «Ловушка»	1	0,2	0,8	
Тема 29. «Эстафеты»	1	0,2	0,8	
Тема 30. «Полоса препятствий»	1	0,2	0,8	
ИТОГО:	30	6	24	



## СОДЕРЖАНИЕ

### **Тема 1. «Не пропусти мяч», «Автомобили»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Не пропусти мяч», «Автомобили». Игра малой подвижности

### **Тема 2. «Автомобили», «Прокати обруч»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Автомобили», «Прокати обруч». Игра малой подвижности

### **Тема 3. «Не пропусти мяч», «Пробеги тихо»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Не пропусти мяч», «Пробеги тихо». Игра малой подвижности

### **Тема 4. «Перебрось—поймай». «Вдоль дорожки»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Перебрось—поймай». «Вдоль дорожки». Игра малой подвижности

### **Тема 5. «Птицы в клетке», «Не задень»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Птицы в клетке», «Не задень». Игра малой подвижности

### **Тема 6. «Найди себе пару»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Найди себе пару». Игра малой подвижности

### **Тема 7. «Бег с препятствиями»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Бег с препятствиями». Игра малой подвижности

### **Тема 8. «Цветные автомобили», «Морская фигура»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Морская фигура». Игра малой подвижности

### **Тема 9. «Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее». Игра малой подвижности

### **Тема 10. «Не попадайся», «Дружная семейка»**

Ходьба и бег в колонне по 1. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Не попадайся», «Дружная семейка». Игра малой подвижности

### **Тема 11. «Перемена местами», «Коршун и наседка»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Перемена местами», «Коршун и наседка». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 12. «Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 13. «Ручеёк», «Прыжки по кочкам»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Ручеёк», «Прыжки по кочкам». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 14. «Ловишки», «Кто ушёл?»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Ловишки», «Кто ушёл?». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 15. «Лиса и куры», «Сбей кеглю»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Лиса и куры», «Сбей кеглю». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 16. «Цветные автомобили»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Цветные автомобили». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 17. «Кто дальше», «Снежная карусель»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Кто дальше», «Снежная карусель». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 18. «Кролики», «Весёлые снежинки»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Кролики», «Весёлые снежинки». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 19. «Снежинки—пушинки», «Прыжки по кочкам»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Снежинки—пушинки», «Прыжки по кочкам». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 20. «Лиса в курятнике», «Цветные автомобили»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Лиса в курятнике», «Цветные автомобили». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 21. «Пролезание через обруч», «У медведя во бору»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ с предметом. Подвижные игры «Пролезание через обруч», «У медведя во бору». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 22. «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 23. «Бег с препятствиями», «Мяч соседу»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Бег с препятствиями», «Мяч соседу». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 24. «Туннель», «Зайцы и волк»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Туннель», «Зайцы и волк». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 25. «Сбей предмет», «Ловишка»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Сбей предмет», «Ловишка». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 26. «Подбрось—поймай», «Прокати—не задень»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Подбрось—поймай», «Прокати—не задень». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 27. «Выше ножки от земли», «Перемена местами»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Выше ножки от земли», «Перемена местами». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 28. «Быстро возьми, быстро положи», «Ловушка»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Быстро возьми, быстро положи», «Ловушка». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 29. «Эстафеты»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. «Эстафеты». Свободная деятельность на тренажерах.

**Тема 30. «Полоса препятствий»**

Ходьба и бег в колонне с заданиями. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Полоса препятствий». Свободная деятельность на тренажерах.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Малыш-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**

<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Желание участвовать в подвижных играх</b>	<b>Осознанное отношение к выполнению правил игры</b>	<b>Выполнение ведущей роли в подвижной игре</b>	<b>Ловкость, быстрота реакции в подвижных играх</b>

*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. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»
2. 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