

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной программы  
физкультурно – спортивной направленности**

Название программы	Количество учебных занятий в неделю	Количество учебных недель в году	Всего занятий: (кол-во занятий в неделю кол-во учебных недель в год)
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш»	2	28	$2 * 28 = 56$

Период	Вид деятельности	Количество недель
Октябрь - декабрь	Образовательная деятельность	14 недель
Декабрь-январь	Зимние каникулы	2 недели
Январь – май	Образовательная деятельность	19 недель
Июнь - август	Летние каникулы	14 недель

**Учебный план:****Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш»**

Год обучения	Возраст	Продолжительность	Количество занятий	Количество часов
1 год обучения	6 – 8 лет	30 минут	2	56

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Крепыш», далее Программа, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, физкультурно-оздоровительной программы «Физическая культура дошкольникам» Л.Д. Глазырина. Данная программа предусматривает широкое использование природных факторов: закаливания; упражнения для формирования осанки, развитие органов дыхания; координации движений; формирования двигательных умений и потребности в физическом совершенствовании. Программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. №273,
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду. Гипокинезия и избыточное питание стали основными причинами увеличения количества «физиологически незрелых» новорождённых. А, в результате, подрастая, такие дети уже в дошкольном возрасте страдают плоскостопием, искривлением позвоночника, близорукостью, ожирением. Поэтому необходимо принимать меры к созданию здорового, гармонично развитого общества. Система оздоровительных мер должна базироваться на устранении причины, вызвавшей эти заболевания, т.е. на увеличение роли движения в нашей жизни. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ актуально и сейчас. От занятий плаванием, фигурным катанием, ритмической гимнастикой, общей физической подготовкой и лечебной физкультурой наши воспитанники перейдут к занятиям в школе, секциях и спортивных клубах, поэтому очень важно, чтобы у детей формировалось осознанное отношение к укреплению своего здоровья, к занятиям спортом.

#### **Пояснительная записка:**

##### **Цель программы:**

формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, совершенствовать функции и закаливания организма детей, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку, учитывая индивидуальные возможности детей и особенности их здоровья.

##### **Задачи программы:**

### **Обучающие**

1. дать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
2. обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.

### **Воспитательные**

1. приобщить к подвижным играм, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
2. воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Развивающие:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
2. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

### **Краткая характеристика программы:**

Данная программа предусматривает широкое использование природных факторов: закаливания; упражнения для формирования осанки, развитие органов дыхания; координации движений; формирования двигательных умений и потребности в физическом совершенствовании.

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 6 – 8 лет

### Формы организации обучения

Обучение по программе проводится 2 раза в неделю, количество часов в течение года - 56 часов. Занятия по данному разделу осуществляются на подгрупповых занятиях в спортивном зале в играх, индивидуальной работе.  
с детьми седьмого (восьмого) года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

### Планируемые результаты освоения программы кружок «Крепыш»

- У детей укрепится мышечный корсет;
- увеличится подвижность позвоночника;
- укрепятся мышцы стопы;
- сформируются навыки правильной ходьбы;
- приобретут умения держать равновесие и лазать по разным плоскостям.

В конце обучения проводится открытое занятие и анкетирование родителей детей, которые посещали дополнительную общеобразовательную программу.

### Программно – методическое обеспечение:

- Глазырина Л.Д. « Физическая культура - дошкольникам»;
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников;
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей
- Красикова И.С. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки;
- Гимнастика маленьких волшебников (нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе, семье), издательство «ДТД»;
- Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка, М. «АРКТИ», 1999

### Содержание:

Обучение проводится по следующим основным блокам:

Специальные упражнения для формирования правильной осанки подразделяются на 3 группы:

1. Упражнения в вертикальной плоскости
2. Упражнения с удержанием предметов на голове
3. Упражнения в равновесии. Упражнения для укрепления мышц стопы.

#### Упражнения в вертикальной плоскости

- Встать к стене, плотно прижаться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Запомнить это положение. ♦♦♦ Принять положение правильной осанки у стены: сделать шаг вперед и снова вернуться в исходное положение.
- Присесть у стены, не теряя соприкосновения с ней и сохраняя прямое положение туловища. ♦♦♦ Стоя у стены, поднять руки через стороны вверх, тоже поднимаясь на носки. И.п. - то же. Согнуть правую ногу вперед (левую) захватить руками голень и, не теряя соприкосновения со стеной сильно прижать бедро к туловищу (медленно). И.п. - то же. Согнуть ногу вперед, выпрямить и отвести в сторону, тоже поднимаясь на носок. ♦♦♦ И.п. - то же. Наклон вправо, влево, положения рук различные.

#### Упражнения с предметами на голове

- Удержание предмета на голове, стоя на 2 и одной ноге. ♦♦♦ Поднимание на носки и приседания повороты, движения руками в стойке на одной ноге, различные движения другой ногой.
- Разновидности ходьбы с различным положением рук, по начерченной линии, ограниченной поверхностью. ♦♦♦ Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
- Лазание по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево. ♦♦♦ По наклонной доске.

## Упражнения в равновесии и упражнения для закрепления мышц стопы

- Ходьба на носках, пятках, поднимая носки как можно выше.
- Ходьба на наружных сводах стоп (пальцы сжать, немного загибать носками). ♦♦♦ Ходьба по обручу, гимнастической палке, канату или веревке, обхватывая предмет пальцами ног, сводами стоп.
- Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на гимнастической палке или канате. ♦♦♦ Ходьба по ребристой доске, по дорожке - следам, пуговицам. Сгибание и разгибание стоп.

### Учебный план:

1	игровые упражнения для ног	8 часов
2	упражнения с предметами	8 часов
3	упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	8 часов
4	подвижные игры в положении разгрузки позвоночника	8 часов
5	подвижные игры в положении без разгрузки позвоночника	8 часов
6	упражнения со скакалкой	8 часов
7	массаж	8 часов
итого		56 часов

### Показатели эффективности реализации программы:

1. Систематичность посещения занятий по программе кружок «Крепыш» обучающимся.
2. Уровень сформированности двигательных навыков, умений, качеств.
3. Применение индивидуального подхода к обучающимся с учётом специфики их развития.
4. Применение дошкольниками полученных навыков и умений в самостоятельной познавательной деятельности.

### Средства обучения:

Наглядность: игрушки, маски, карточки-схемы, предметы.

Спортивный инвентарь:

кубы,

кубики,

кегли,

набивные мячи,

гимнастическая стенка.

доска с ребристой поверхностью

скамейка гимнастическая (2,5 м)

мяч большой резиновый

мяч среднего размера

обручи большие

обручи малые

кольца плоские  
шнуры  
скакалки                      короткие  
мешочки с песком  
мячи «Фитбол»

**Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности кружок «Крепыш»:**

Контроль за эффективностью проведения занятий ведется в ходе индивидуального подхода, систематической организации открытых просмотров, мастер – классов для родителей, а также участие в спортивных праздниках и досугах.

**Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами.**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе кружка «Крепыш» с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся (в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии).

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечение доступа в здание организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Крепыш» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки обучения по программе могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами обеспечивается: а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению;

адаптация официального сайта организации, информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху: предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации. в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения.

Численный состав подгруппы может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов до 15 человек. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных кабинетах, группах.

Содержание дополнительного образования детей и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов определяются индивидуальной адаптированной образовательной программой.

#### Общие принципы и правила:

- индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование физических упражнений, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала, и средств наглядности, динамические паузы);
- использование методов, активизирующих двигательную деятельность.
- проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

#### Организационно - педагогические условия реализации программы:

Обеспеченность кадровыми, материально-техническими и информационно - техническими ресурсами

Программу реализует инструктор по физической культуре.

Оснащение помещения спортивным оборудованием, соответствующими количеству детей в группе и санитарным нормам и требованиям.

Материально-техническая база: методическое обеспечение, демонстрационный иллюстративный материал, раздаточный материал, наборы мягких модулей, тренажеры..

Информационно-технические ресурсы: звуковые - магнитофон, ноутбук

Формы аттестации и оценочные материалы

Подведение итогов проходит в игровых занятиях, совместных играх и индивидуальных консультациях по запросу родителей.

Для отслеживания результатов проводится мониторинг на начало и конец учебного года.

Метод: педагогическое наблюдение.