

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД №56 «НАДЕЖДА» г. ОРСКА»**

Принят на заседании
Совета педагогов ДОУ
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОАУ
«ЦРР – д/с № 56» г. Орск»
_____/Г.В.Золотоверхова/
Приказ № 85 от 01.09.2022 г.



Учебный план
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
физкультурно-спортивной направленности
по освоению по освоению курса обучения
нетрадиционным технологиям физического развития
«Фитнес для детей»

Срок реализации 1 год: с 01.09.2022 г. по 31.08.2023 г.

Орск, 2022 г.

Пояснительная записка.

Учебный план является локальным нормативным документом, регламентирующим осуществление образовательного процесса в учебном году при реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического развития «Фитнес для детей».

Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического развития «Фитнес для детей» в дошкольном учреждении направлена на максимальное удовлетворение образовательных интересов обучающихся запросов их родителей (или законных представителей) на основе дифференциации и индивидуализации обучения с помощью современных образовательных программ и технологий

Учебный план программы разработан в соответствии с :

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196" Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Приказом Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «О 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».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического

развития «Фитнес для детей» рассчитана на обучение детей от 5 до 7 лет, по одному году на каждую возрастную категорию.

Программа направлена на создание условий для детей дошкольного возраста по освоению современных развивающих оздоровительных технологий (фитнес – технологии) с целью формирования базиса культуры здорового образа жизни.

Программа разработана на основе методических пособий:

Методическое пособие	Издательство	Год издания
Овчинникова Т.С. , Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»	СПб:речь	2002г.
Левицкий В., Шаврина И. Фитнес для детей». Учебное пособие.	М.:ООО «УИЦ ВЕК»,	2006г.
Волков О.А. Веселая йога: специально для детей.	Ростов н/Д: Феникс	2008г
Липень А.А. Детская оздоровительная йога	СПб:Питер	2009г.
Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009	М.	2009г.
13. Детский фитнес. М., 2006.	М.	2002г.

В программе определено количество занятий по отдельным разделам. Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

Продолжительность занятий соответствует возрастным особенностям воспитанников и составляет:

3-4 года - 10 мин

4-5 лет – 15 мин

5-6 лет – 20 мин

6-7 лет – 25 мин

Занятия по программе «Фитнес для детей» включают в себя:

- *аудиторные* (развивающая образовательная деятельность с обучающимися – занятия)

Аудиторная часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

- *внеаудиторные* (экскурсии, конкурсы, соревнования, проекты, познавательные игры, общественно-полезная деятельность, акции, открытые занятия, отчеты для родителей)

Каждое занятие определенной следующей структуры:

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Во время проведения занятий необходимо строгое соблюдение техники безопасности.

Программа реализуется с учетом перспективного планирования по разделам:

Фитнес-программа для детей включают в себя:

1. Сказочная аэробика (от 3 до 7 лет)

Аэробика обладает прекрасным оздоровительным эффектом. Сказка обучает, воспитывает, предупреждает, учит, побуждает к деятельности и даже лечит. Занимаясь дети учатся слушать, танцевать, улучшают свою осанку, тренируют силу и выносливость.

2. Степ аэробика (от 4 до 7 лет)

Дошкольный возраст обучается постепенным шагам, спускам и подъёмам под музыку, младший школьный возраст обучают более сложным движениям. Занятия помогают развивать выносливость, координацию, и равновесие, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы

3. Fitball-Traning (от 4-7)

Это комплекс упражнений с использованием специальных больших пластиков мячей. Комплексы разработаны в сказочных и игровых вариантах.

4. Оздоровительная гимнастика (от 4-7 лет)

Включает уроки с элементами художественной гимнастики, хореографии и аэробики, отдельно- уроки- профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

5. Йога-фитнес (от 3 до 7 лет)

Занятие построено на изучение базового комплекса поз Хатха-йоги включающий различные классические асаны, комплекс упражнений для повышения гибкости и подвижности позвоночника. Обучаясь базовым упражнениям хатха-йоги, дети обретают великолепное физическое и психическое здоровье, чувство уверенности в своих силах, ясность мысли и отточенную память.

Образовательная деятельность реализуется через специальные формы и методы работы

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих

- движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
 - 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
 - 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
 - 5) комплекс упражнений.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Занятия проводятся в течение всего учебного года с 1.09.2021 г. по 31.09.2022г., включая каникулярное время с 1 марта по 7 марта(1 неделя).

На основании вышеизложенного материала для каждой возрастной группы составлено расписание образовательной деятельности по развивающей программе физкультурно-спортивной направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям физического развития «Фитнес для детей» на год.

График работы
педагога по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности по освоению курса обучения нетрадиционным технологиям
физического развития «Фитнес для детей»
на 2022 - 2023 учебный год
(Издание, Ялтинская, 89-а)

Дисциплина	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Фитнес для детей	3-4 года(5гр)		11.10. 11.20.		11.10. 11.20.	.
	3-4 года (11гр)		15.30 15.40		15.30 15.40	
	4-5 года (4гр)				15.45 15.55	15.30 15.40
	4-5 лет (6 гр)		16.00 16.15			15.50 16.05
	4-5 лет (9гр)				16.00 16.15	16.20 16.35
	5-6 лет (1гр)				16.20 16.40	16.45 17.05

	5-6 лет (12гр)		16.30		16.45	
			16.50		17.05	
	6-7лет (7гр)		17.00		17.10	
			17.25		17.35	
	6-7лет (8 гр)				17.40	17.15
					18.05	17.40

Объем образовательной нагрузки в месяц

Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Кол-во занятий в месяц	Кол-во часов в месяц
3-4 года(5гр)	2	10 мин	8	80 мин
3-4 года (11гр)	2	10 мин	8	80 мин
4-5 года (4гр)	2	15мин	8	120мин
4-5 лет (6 гр)	2	15мин	8	120мин
4-5 лет (9гр)	2	15мин	8	120мин
5-6 лет (1гр)	2	20мин	8	160 мин
5-6 лет (12гр)	2	20мин	8	160 мин
6-7лет (7гр)	2	25мин	8	200 мин
6-7лет (8 гр)	2	25мин	8	200 мин

Календарно-тематическое планирование внеаудиторных занятий на год.

месяц	Возрастная группа	Форма организации	Кол-во
октябрь	Подготовительная группа	Открытый урок для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей»	1
	Старшая группа		1
ноябрь	Подготовительная группа	Открытый урок для родителей по футболу «В гостях у Кроша»	1
	Старшая группа		1
январь	Подготовительная группа	Конкурс «Зимняя сказка» - соревнование на лучшее выполнение упражнений на степах	1
февраль	Подготовительная группа	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля.	1
	Старшая группа		
март	Подготовительная группа	Досуговое мероприятие «Времена года»	1

	Старшая группа		
май	Подготовительная группа	Экскурсия в оздоровительный комплекс «Дельфин»	1
	Старшая группа	Участие в городских мероприятиях «Папа, мама, я – спортивная семья», «День детства»	1
Итого за год			9

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах: диагностика, творческий отчет, открытое занятие, праздник, которые позволяют отследить успех учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: творческий отчет (апрель текущего уч.г.), практическое занятие, открытое занятие для родителей (по годовому плану), мастер-класс, праздник.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587297

Владелец Золотоверхова Галина Викторовна

Действителен с 22.09.2022 по 22.09.2023