

ПРИНЯТ на заседании
педагогического совета
протокол № 7 от 27.07.2023

УТВЕРЖДЕНО
и. о. заведующего детским садом
Приказ № 58 от 27.07.2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»
физкультурно-спортивной направленности
на 2023 – 2024 учебный год



г. Корсаков
2023

**Пояснительная записка
к учебному плану по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»**

Нормативной основой формирования учебного плана являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Характеристика содержания образования

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности № 113-ДС от 16.07.2019, выданной министерством образования Сахалинской области бессрочно, МАДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности.

Режим занятий

Занятия по программе организуются 1 раз в неделю в группах старшего дошкольного возраста, продолжительностью:

- в старшей группе – первый год обучения - 25 минут;
- в подготовительной группе – второй год обучения - 30 минут.

1. Учебный план – первый год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	10 мин	10 мин	-	Опрос
2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае	75 мин	-	75 мин	Фитнес-тестирование
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	25 мин	25 мин	-	Опрос
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	126 мин	-	126 мин	Наблюдение
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	40 мин	-	40 мин	Наблюдение

6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	146 мин	-	146 мин	Наблюдение
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	85 мин	-	85 мин	Наблюдение
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	78 мин	-	78 мин	Наблюдение
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	86 мин	-	86 мин	Наблюдение
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	120 мин	-	120 мин	Наблюдение
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	124 мин	-	124 мин	Наблюдение
12	Упражнения игрового стретчинга	40 мин		40 мин	Наблюдение
13	Элементы самомассажа	20 мин		20 мин	Наблюдение
Итого:		975 мин. (39 часов)			

Учебный план – второй год обучения (6-8 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	15 мин	15 мин	-	Опрос
2	Изучение базовых возможностей воспитанников в сентябре и определение уровня сформированности специальных умений и навыков в мае	90 мин	-	90 мин	Фитнес-тестирование
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	30 мин	30 мин	-	Опрос
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	142 мин	-	142 мин	Наблюдение
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	50 мин	-	50 мин	Наблюдение
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	160 мин	-	160 мин	Наблюдение
7	Упражнения на профилактику плоскостопия	110 мин	-	110 мин	Наблюдение
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и	105 мин	-	105 мин	Наблюдение

	упражнений на фитболах				
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	98 мин	-	98 мин	Наблюдение
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	136 мин	-	136 мин	Наблюдение
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	144 мин	-	144 мин	Наблюдение
12	Упражнения игрового стретчинга	60 мин		60 мин	Наблюдение
13	Элементы самомассажа	30 мин		30 мин	Наблюдение
Итого:		1170 мин. (39 часов)			