

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

Принята на заседании
Совета педагогов ДОУ

Протокол №1
31.08.2017



Учебный план

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ

физкультурно-спортивной направленности
по освоению курса
«Фитнес для детей»

Орск 2017г.

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 «Фитнес для детей».

Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности по освоению курса «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 :

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по освоению курса «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:

5-6 лет – 25 мин

6-7 лет – 30 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 определенную следующую структуру:

-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:

1. Сказочная аэробика (от 5 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 5 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 5-7)*

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

4. *Оздоровительная гимнастика (от 5-7 лет)*

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

5. *Йога-фитнес (от 5 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, игровитмика, игрогимнастика, 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 1.09.2017г. по 31 августа 2018г., включая каникулярное время с 1 марта по 7 марта 2018г.(1 неделя).

На основании вышеизложенного материала для каждой возрастной группы составлено расписание образовательной деятельности по развивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» на год.

*График работы
педагога по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для детей»
на 2017-2018 учебный год
(Издание, Ялтинская, 89-а)*

Дисциплина	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Фитнес для детей	Старшая № 12	15.30.- 15.55			16.45- 17.10.	
	Старшая № 1	16.05.- 16.30.			16.10.- 16.35.	
	Подготовительная № 7			15.30.- 16.00.	17.20.- 17.50.	
	Подготовительная № 11	16.40.- 17.10.		16.10.- 16.40.		
	Подготовительная № 8	17.20.- 17.50.			15.30.- 16.00	

*График работы
педагога по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для детей»
на 2017-2018 учебный год
(2 здание, Комарова, 34)*

Дисциплина	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Фитнес для детей	Старшая № 5	15.30-15.55		15.30-15.55		
	Старшая № 6	16.05-16.30		16.05-16.30		
	Подготовительная № 9	16.40 – 17.10		16.40 - 17.10		
	Подготовительная № 10	17.20-17.50		17.20-17.50		

Объем образовательной нагрузки в месяц

Возрастная группа	Кол-во детей	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Кол-во занятий в месяц	Кол-во часов в месяц	Кол-во аудиторных занятий в год
1 корпус						
5-6 лет (12гр)	8	2	25мин	8	3ч.20 мин	96

5-6 лет (1гр)	14	2	25мин	8	3ч.20 мин	96
6-7лет (7гр)	12	2	30мин	8	4ч.	96
6-7лет (8гр)	6	2	30 мин	8	4ч.	96
6-7лет(11 гр)	13	2	30мин	8	4ч.	96
2 корпус						
5-6 лет (5гр)	7	2	25мин	8	3ч.20 мин	96
5-6 лет (6гр)	8	2	25мин	8	3ч.20 мин	96
6-7лет (9гр)	7	2	30мин	8	4ч.	96
6-7лет (10 гр)	10	2	30 мин	8	4ч.	96

Количество аудиторных и внеаудиторных занятий в год

Группа	Количество занятий за год	
	аудиторные	внеаудиторные
Подготовительный возраст (5 подгрупп)	480	12
Старший возраст (4 подгруппы)	384	10