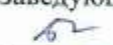


Принят на заседании  
Методического Совета  
ДОУ №21 «Семицветик»  
Протокол № 1 от 31.08.20

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий ДОУ №21  
 М.И. Бондаренко  
« 31 » 08 2020

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребенка-детский сад №21 «Семицветик»  
ООО «Озон» г. Оренбурга»

на 2020-2021 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе

### **«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

*Физкультурно-спортивной направленности*

Оренбург

2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная фитбол-гимнастика для детей» (далее Программа) определяет содержание образования детей в творческом объединении «Оздоровительная фитбол-гимнастика для детей» в соответствии с Образовательной программой образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад №21 «Семицветик» ООО «Озон».

Программа разработана в 2017 году в соответствии с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Постановление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию недостатков физического развития, профилактику заболеваний и увеличения двигательной активности детей.

Программа рассчитана для детей 4-7 лет, разработана с учётом возрастных особенностей.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося, они обладают оздоровительным эффектом.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Количество учащихся в учебных группах определяется в соответствии с п.3.4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Формирование групп осуществляется через заключение договора с родителями (законными представителями) воспитанников об оказании дополнительных платных образовательных услуг на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Услуга предоставляется в спортивном зале дошкольного учреждения инструктором по физической культуре первой квалификационной категории.

Общая трудоемкость программы составляет 72 часа.

Реализация рабочей программы рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 2 раза в неделю, продолжительностью не более 30 минут (в зависимости от возраста). Занятия проводятся с сентября по май месяц включительно.

Обучение по Программе очное.

Форма занятий – групповая.

Обучение ведется на русском языке.

Для оценки результативности дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительная фитнес-гимнастика для детей» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических работ. Анализируются отрицательные и положительные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года.

Итогом аттестации детей являются:

1. Выступления на открытых мероприятиях.
2. Участие в тематических праздниках.
3. Открытые занятия для родителей.
4. Отчётное выступление по итогам года.

Во всех этих мероприятиях демонстрируются знания, умения, навыки детей, полученные в процессе обучения.

Расписание составлено по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

**Учебный план**  
**по дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Оздоровительная фитбол - гимнастика»**

*Возраст детей – 4-7 лет*

*Общая трудоемкость программы составляет - 72 ч.*

*Реализация программы – 1 год.*

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование дисциплины</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Ознакомительный	16
2.	Подготовительный	24
3.	Основной тренировочный	24
4.	Заключительный	8
	<i>Итого:</i>	<i>72 ч.</i>

*Продолжительность занятий - не более 30 мин, 2 раза в неделю.*

*Количество и продолжительность непрерывной образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.1.3049-13)*

*Расписание занятий:*

<i>День недели</i>	<i>Время</i>	<i>Группа</i>
Понедельник	16.00 – 16.25	1 группа
	16.40 - 17.00	2 группа
Среда	16.00 – 16.25	1 группа
	16.40 – 17.00	2 группа