



Утверждено приказом заведующей

МАДОУ НПП-

«Детский сад «Планета детства»

О.Н.Корчагиной

от «23» 11 2015 г.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы

«Фитнес-KIDS»

Калган 2015

Учебный план - нормативный документ, который отражает структуру и содержание дополнительного образования по физическому развитию, виды кружковых занятий, а также определяет максимальную физическую нагрузку воспитанников и объем образовательной деятельности, включая вариативную часть.

Форма обучения – кружковые занятия.

Категория обучающихся: дети среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет).

Календарный учебный график определяется расписанием.

Режим обучения – *30 мин* в день.

Общая трудоемкость программы составляет для среднего и старшего дошкольного возраста *14 часов*.

В структуре учебного плана выделяются **инвариантная** (обязательная) и **вариативная** (модульная) части.

Инвариантная (обязательная) часть составляет 80 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение дополнительной общеразвивающей программы. Инвариантная часть реализуется через специально организованные кружковые занятия.

Вариативная (модульная) часть составляет 20 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение дополнительной общеразвивающей программы и представлена в виде досугов и развлечений с использованием тренажеров.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из 4 Блоков. Каждый Блок включает в себя:

- 6 специально организованных кружковых занятий (*5 занятий направлены на освоение упражнений с использованием несложных спортивных тренажеров и нестандартного оборудования; 1 занятие на закрепление полученных навыков*)
- (**обязательная часть**);
- 1 развлечение (**модульная часть**).

Занятия на тренажерах проводятся, начиная со среднего дошкольного возраста, во 2-ую половину дня, не нарушая отведенного времени на прогулку и дневной сон.

-С детьми пятого года жизни занятия проводятся не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

-С детьми шестого года жизни занятия проводятся не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

-С детьми седьмого года жизни занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Таким образом, **дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 14 недель** и включает в себя **24 специально организованных кружковых занятия и 4 развлечения** с использованием тренажеров.

№	Наименование модулей, разделов	Общая трудоёмкость	В том числе		Форма контроля
		Всего, час.	Теория	Практ. занятия	
Средняя группа Инвариантная часть					
1	Блок № 1	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
2	Блок № 2	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
3	Блок № 3	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
4	Блок № 4	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
Итого		12 ч	<i>2ч 48мин</i>	<i>9ч 12 мин</i>	
Вариативная часть					
1	Блок № 1 Развлечение «С физкультурой крепко дружим»	30 мин.	—	30 мин.	—

2	Блок №2 Развлечение «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»	30 мин.	—	30 мин.	—
3	Блок №3 Развлечение «Джунгли зовут»	30 мин.	—	30 мин.	—
4	Блок №4 Развлечение «Ловкие спортсмены»	30 мин.	—	30 мин.	—
Итого		2 ч		2 ч	
Всего		14 ч			

Старшая группа

№	Наименование модулей, разделов	Общая трудоёмкость	В том числе		Форма контроля
		Всего, час.	Теория	Практ. занятия	
Инвариантная часть					
1	Блок № 1	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
2	Блок № 2	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
3	Блок № 3	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
4	Блок № 4	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
Итого		12 ч	2ч 48мин	9ч 12 мин	
Вариативная часть					
1	Блок № 1 Развлечение «С физкультурой крепко дружим»	30 мин.	—	30 мин.	—

2	Блок №2 Развлечение «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»	30 мин.	—	30 мин.	—
3	Блок №3 Развлечение «Джунгли зовут»	30 мин.	—	30 мин.	—
4	Блок №4 Развлечение «Ловкие спортсмены»	30 мин.	—	30 мин.	—
Итого		2 ч		2 ч	
Всего		14 ч			

Подготовительная группа

№	Наименование модулей, разделов	Общая трудоёмкость	В том числе		Форма контроля
		Всего, час.	Теория	Практ. занятия	
Инвариантная часть					
1	Блок № 1	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
2	Блок № 2	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
3	Блок № 3	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
4	Блок № 4	3 ч	42 мин	2ч 18мин	Показ, объяснение, практическое апробирование
Итого		12 ч	2ч 48мин	9ч 12 мин	
Вариативная часть					
1	Блок № 1 Развлечение «С физкультурой крепко дружим»	30 мин.	—	30 мин.	—

2	Блок №2 Развлечение «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»	30 мин.	—	30 мин.	—
3	Блок №3 Развлечение «Джунгли зовут»	30 мин.	—	30 мин.	—
4	Блок №4 Развлечение «Ловкие спортсмены»	30 мин.	—	30 мин.	—
Итого		2 ч		2 ч	
Всего		14 ч			

