

ПРИНЯТ
педагогическим
советом МБДОУ № 6
(протокол от
31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕН
приказом
заведующего
МБДОУ № 6
от 31.08.2023 № 58

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Пояснительная записка

Учебный план образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика» составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 21.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации");
 - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
 - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373;
 - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
 - образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 6,
- а также с учетом целей и задач дошкольного образовательного учреждения, определенных Уставом МБДОУ № 6.

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим объем учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика»).

Учебный план содержит в себе пояснительную записку, сетку (планирование) образовательной деятельности (ОД).

Учебный план предусматривает четырехлетнее обучение: первый год обучения (с 4 до 5 лет); второй год обучения (с 5 до 6 лет); третий год обучения (с 6 до 7 лет).

Образовательная деятельность организуется с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. При организации образовательной деятельности обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом решаются поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе дает возможность достичь этой цели.

Построение образовательной деятельности вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей посвящена этой теме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретические	Практические
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство детей с фитнесом	1	1	
3	Знакомство с фитболами и степ-платформой	1	1	
4	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)	На каждом занятии		
5	Упражнения игрового стретчинга	3		3
6	Упражнения суставной гимнастики	3		3
7	Дыхательные упражнения	На каждом занятии		
8	Приемы массажа и самомассажа	3	1	2
9	Упражнения на расслабление	На каждом занятии		
10	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	4		4
11	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4	1	3
12	Упражнения на фитболах	5		5
13	Упражнения на степ-платформах	5		5
14	Подвижные и малоподвижные игры	На каждом занятии		
15	Итоговое	1		1
Итого:		32	4	28

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретические	Практические
1	Диагностика	2		2
2	Основы техники фитнес-направлений	1	1	
3	Правила выполнения массажа и самомассажа	1	1	
4	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)	На каждом занятии		
5	Упражнения игрового стретчинга	3		3
6	Упражнения суставной гимнастики	3		3
7	Дыхательные упражнения	На каждом занятии		
8	Приемы массажа и самомассажа	3		3
9	Упражнения на расслабление	На каждом занятии		
10	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	4		4
11	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4		4
12	Упражнения на фитболах	5		5
13	Упражнения на степ-платформах	5		5
14	Подвижные и малоподвижные игры	На каждом занятии		
15	Итоговое	1		1
	Итого:	32	2	30

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(третий год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретические	Практические
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство детей с асанами йоги	1	1	
3	Правила выполнения упражнений хатха-йоги.	1	1	
4	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)	На каждом занятии		
5	Упражнения игрового стретчинга	3		3
6	Упражнения суставной гимнастики	3		3
7	Дыхательные упражнения	На каждом занятии		
8	Приемы массажа и самомассажа	2		2
9	Упражнения на расслабление	На каждом занятии		
10	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	2		2
11	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4		4
12	Упражнения на фитболах	5		5
13	Упражнения на степ-платформах	5		5
14	Подвижные и малоподвижные игры	На каждом занятии		
15	Элементы йоги	3		3
16	Итоговое	1		1
	Итого:	32	2	30