Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №3»
г.Бежецк

СОГЛАСОВАНО:
на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
«30» август 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующая МДОУ
«Детский сад №3»
Е.А.Баранова
«30» август 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Целостность педагогического процесса в ДОУ обеспечивается реализацией программы дополнительного образования.

Пояснительная записка. **1.Нормативное обеспечение учебного плана.**

Федеральным Законом « Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 года № 273 – ФЗ с изменениями от 17.02.2021г.
СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г.,регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
Уставом МДОУ «Детский сад № 3»

Основная цель плана - регламентировать дополнительную образовательную деятельность, определить её направленность, установить виды и формы организации, их количество в неделю.

План разработан на основе примерного базисного учебного плана ООП МДОУ и ФОП ДО, ФГОС ДО

На основе учебного плана составлена **система (расписание) дополнительной образовательной деятельности.**

Формы организации дополнительной образовательной деятельности:

- В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.[9]

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является

появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

МЕС	Задачи		Часы практи ческие
Сентябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой Р5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах	, Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	3 часа 1час
Октябрь	1.Совершенствовать комплекс №1 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа
Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2часа 2 часа

Январь	1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час
Февраль	1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№3 с гантелями	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3часа 1 час
Март	1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3часа 1 час
Апрель	1.Совершенствовать комплекс №4 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2часа 2часа

Май	Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа

5.Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка(разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, сокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минит	Умеренно - дленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - дленный