



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 84
комбинированного вида Калининского района Санкт – Петербурга
195257, Санкт-Петербург, Гражданский проспект, дом 90, корпус 4, литер А, телефон 556-82-88

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 84
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31 августа 2021г.

Учтено мнение Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада № 84
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31 августа 2021г.

-

УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ детского сада № 84
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Барабанова

Приказ № 40-0 01 .09.2021г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ВОЗРАСТ 5 - 7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА**

РАЗРАБОТЧИК:

**ПАВЛОВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ ПО ПЛАТНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УСЛУГАМ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дополнительное образование детей направлено на формирование творческих способностей детей, потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование соответствует потребностям обучающихся, удовлетворения в ГБДОУ, помогает ребёнку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулирует его самообразование и саморазвитие.

Учебный план составлен в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Учебный план отражает:

- Название раздела, тем;
- Количество теоретических и практических часов;
- Формы контроля.

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПин, объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия (мин.)
	Неделя	Месяц	Год	
от 5 до 6 лет	2	8	70	25 минут
от 6 до 7 лет	2	8	70	30 минут

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ОДНОМ ЗАНЯТИИ

№	Содержание	Количество часов
1.	Разминка	3 -5 мин
2.	Общеразвивающие упражнения	6 мин
3.	Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости.	3 -4 мин
4.	Комплекс упражнений	5 -8 мин.
5.	Упражнения на дыхание	1 мин.
6.	Теоретические знания	3 мин.
7.	Подвижные игры	5 мин.
	ИТОГО	30 мин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЕЙКА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний.	4	3	1
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
II	Специальная физическая подготовка.	45		45
1	Гимнастика для глаз.	5		5
2	Дыхательная гимнастика.	4		4
3	Формирование навыка правильной осанки.	15		15
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.	4		4
5	Развитие гибкости.	3		3
6	Упражнения в равновесии.	3		3
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6		6
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2		2
9	Упражнения на расслабление.	3		3
III	Общая физическая подготовка.	14		14
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6		6
2	Школа мяча.	8		8
IV	Контрольные испытания.	2		2
V	Спортивные праздники.	3		3
	Итоговое занятие.	1		1
Итого часов			В течение года	
		70	3	67

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЕЙКА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 – 7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний.	4	3	1
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
II	Специальная физическая подготовка.	45		45
1	Гимнастика для глаз.	5		5
2	Дыхательная гимнастика.	4		4
3	Формирование навыка правильной осанки.	15		15
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.	4		4
5	Развитие гибкости.	3		3
6	Упражнения в равновесии.	3		3
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6		6
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2		2
9	Упражнения на расслабление.	3		3
III	Общая физическая подготовка.	14		14
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6		6
2	Школа мяча.	8		8
IV	Контрольные испытания.	2		2
V	Спортивные праздники.	3		3
	Итоговое занятие.	1		1
Итого часов			В течение года	
		70	3	67