

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
БМАДОУ «Детский сад №7
«Седьмое королевство»
Протокол от 28.08.2026
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БМАДОУ
«Детский сад №7
«Седьмое королевство»
С.С. Юрлова
Приказ № 16 от 28.08.2026



**Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами акробатики»
(для детей от 4 до 7 лет)**

на 2026-2027год

Пояснительная записка к учебному плану по реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики»

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического цикла.

Содержание дополнительного образования на ступени дошкольного образования реализуется за счет введения модуля физическое развитие, обеспечивающего интеграцию разных видов физического развития детей и создание оптимальных условий для полноценного физического развития и способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Учебный план отражает содержание дошкольного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии:

- 1) формирование правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений и желание заниматься спортом;
- 2) создание развивающей среды для занятий спортом;
- 3) ознакомление детей с основами акробатики и гимнастики.

Особенности организации занятий

Занятия по программе проводятся в спортивном зале.

Занятия в спортивном зале полезны и увлекательны, потому, что происходят в обстановке, где спортивное оборудование, инвентарь позволяет настраивать на физическую деятельность. Работа в спортивном зале позволяет систематически последовательно решать задачи физического развития и способностей детей. На занятиях в спортивном зале применяется музыкальное сопровождение.

Методы и приемы обучения:

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (повторение упражнений, соревнования, спортивная игра).

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по оздоровительной гимнастике и акробатики, воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности.

На занятиях применяются технологии развития гибкости (стрейчинг); развития равновесия и мышечной силы (степ-аэробика); дыхательной и звуковой гимнастики; коррекционные упражнения; самомассаж.

Максимально допустимое количество занятий в неделю составляет во всех возрастных группах: 2 занятия.

Формы работы: групповая (9-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность учебного времени: 40 учебных недель.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

- участие детей в спортивных мероприятиях,
- выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду;
- выполнение нормативов ГТО.

Продолжительность занятий:

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет - 20 мин.
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет - 25 мин.
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 мин.

**Распределение часов на реализацию дополнительной общеобразовательной
дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами акробатики»**

Периоды обучения	Первый год обучения (4 – 5 лет)	Второй год обучения (5 – 6 лет)	Третий год обучения (6 – 7 лет)
	Количество занятий	Количество занятий	Количество занятий
Общее количество занятий в неделю	2	2	2
Образовательная нагрузка в неделю (мин)	40	50	60
Общее количество занятий в месяц	8	8	8
Образовательная нагрузка в месяц (мин)	160	400	240
Общее количество занятий в год	80	80	80
Образовательная нагрузка в год (мин)	1600	2000	2400
Общее количество занятий за весь период обучения	240		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152726

Владелец Чупрова Светлана Юрьевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027