

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 «Березка» п. Орловский

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБДОУ детского сада №1 «Березка»  
п. Орловский  
Протокол № 1 от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ д/с №1  
«Березка»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Текутова  
Приказ № 106 от «23» августа 2024 г.

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«Детский фитнес»**

на 2024 – 2025 учебный год

п. Орловский

2024 год

**Пояснительная записка**

Учебный план по дополнительному образованию на 2024- 2025 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №1 «Березка»

Учебный план по дополнительному образованию разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023).
- Приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Санитарно - эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи – СанПин 2.4.3648-20 (утверждён постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28)
- Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Минтруда от 5 мая 2018 г. №298н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности в ДОО;
- Уставом МБДОУ детского сада № 1 «Березка»
- Положением об оказании дополнительных образовательных услуг в МБДОУ детском саду № 1 «Березка».
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

Учебный план определяет содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес», обеспечивающей реализацию интересов и потребностей воспитанников, родителей (законных представителей) и дополняет содержание ООП ДОУ.

Реализация учебного плана предполагает учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» - общеразвивающая, охватывает образовательные области: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Важным фактором определения уровня здоровья является физическое развитие воспитанников. Программа «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей через систему фитнес – тренировок.

Занятия детским фитнесом направлены на повышение уровня двигательной активности дошкольников на основе формирования потребности в движениях средствами игровой гимнастики, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях и направлениях фитнеса, выявление, раскрытие и развитие специальных

(физических) способностей каждого воспитанника. Отличительные особенности детского фитнеса - рациональное сочетание в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка).

**Учебный план на 2024 – 2025 учебный год**  
**ДОП «Детский фитнес»**  
**(подготовительная к школе группа №3)**

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Количество часов			Формы контроля/ итоговые мероприятия
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом. Диагностика.	1	0,5	0,5	Диагностика
2	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 1 -2:</b> Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	4	0,5	3,5	
3	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 3 -4:</b> Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	4	-	4	Совместное занятие с мамами ко Дню матери
4	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 5 -6:</b> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ - платформе, школа мяча, стретчинг	4	-	4	
5	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 7- 8:</b> Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе и с мячом, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	3	-	3	
6	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 9 - 10:</b> Фитбол – гимнастика, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	4	-	4	

<b>8</b>	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 11 – 12:</b> Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча и стретчинг.	<b>4</b>	-	4	
<b>10</b>	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 13 – 14:</b> Аэробика, Фитбол – гимнастика, стретчинг	<b>4</b>	-	4	
<b>11</b>	<b>Фитнес – тренировка – комплекс 15 - 16:</b> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	<b>3</b>	-	3	
<b>12</b>	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	<b>1</b>	-	1	Диагностика.
<b>13</b>	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	1	30	

**Календарно – тематический план на 2024 – 2025 учебный год**  
(подготовительная к школе группа №3, «Детский фитнес»)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Методическая литература</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом. Диагностика.	1	01.10.24	
<b>2</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1	08.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 107 - 111
<b>3</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1	15.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 107 - 111
<b>4</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1	22.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 112 - 117
<b>5</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1	29.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 112 - 117
<b>6</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1	05.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 117 - 121
<b>7</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1	12.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 117 - 121
<b>8</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1	19.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 121 - 125
<b>9</b>	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1	26.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 121 - 125
<b>10</b>	Фитнес – тренировка –	1	03.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес»

	комплекс 5			(для детей 5 – 7 лет) с. 126 - 130
11	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1	10.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 126 - 130
12	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1	17.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 130 - 135
13	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1	24.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 130 - 135
14	Фитнес – тренировка – комплекс 7	1	14.01.25	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 135 - 140
15	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1	21.01	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 141 - 145
16	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1	28.01	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 141 - 145
17	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1	04.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 145- 148
18	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1	11.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 145- 148
19	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1	18.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 149 - 153
20	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1	25.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 149 - 153
21	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1	04.03.	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 153 - 158
22	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1	11.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 153 - 158
23	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1	18.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 158- 163
24	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1	25.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 158- 163
25	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1	01.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 163 - 167
26	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1	08.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 163 - 167
27	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1	15.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 167 - 172
28	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1	22.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 167 - 172
29	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1	29.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 172 - 176
30	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1	06.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 172 - 176
31	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1	13.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 176 - 181
32	Итоговое занятие. Диагностика.	1	20.05.25	

## 2.8. Расписание и режим дополнительной образовательной деятельности

<i>Дополнительная образовательная деятельность</i>	<i>Возраст детей</i>	<i>Дни недели, время занятия</i>	<i>Ф.И. О. педагога</i>	<i>Продолжительность, форма проведения</i>
<b>«Детский фитнес»</b> ОО: физическое развитие.	<i>Детский фитнес»</i> <i>(подготовительная группа №3)</i>	<i>Вторник,</i> <i>15.50 –</i> <i>16.20</i>	<i>Колмыкова</i> <i>Галина</i> <i>Станиславовна</i>	<i>30мин.</i> <i>Очно, <u>на</u></i> <i><u>платной основе</u></i>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430247

Владелец Текутова Елена Анатольевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025