

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24
комбинированного вида Приморского района г. Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 24
протокол № 1/25 от 29.08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ 62/3-0 от 11.09. 2025г.

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 24

Приморского района Санкт-Петербурга

Л.В.Гришаева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**для детей младшего дошкольного возраста
по реализации дополнительной
общеразвивающей программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

педагог дополнительного образования
инструктор по физической культуре,
Людмила Анатольевна Смирнова

г. Санкт-Петербург
2025 г.

**Учебный план
3 – 4 года**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.	2	2	0	октябрь январь
2.	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года).	3	1	2	октябрь апрель тестирование, анализ занятий
3.	Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года тестирование, анализ занятий
4.	Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года тестирование, анализ занятий
5.	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года тестирование, анализ занятий
6.	Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года
7.	Футбол-гимнастика. Подвижная игра.	4	1	3	в течение уч.года
8.	Контрольные и итоговые занятия.	3	1	2	май тестирование
	Итого:	64	9	55	