

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №37 комбинированного вида Василеостровского района  
Санкт-Петербурга**

199053,СПб, ВО, Тучков пер, д. 17  
ИНН 7801139399КПП 780101001 ОКПО 50938763 ОГРН 1027800546840  
Комитет финансов № 40601810200003000000 БИК 044030001  
Лицевой субсчет 0491091  
ОКАТО 40263562000ОКФС 13, ОКОПФ – 72

---

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
(протокол от «31» августа 2020 №1)



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 37  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Н.В. Обухова  
(приказ от 01.09.2020 №106)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС ПО СКАЗКАМ»  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст учащихся: 2-3 года;  
3-4 года  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Ефимова С.С.  
педагог дополнительного образования

*Пояснительная записка к учебному плану  
по платным образовательным услугам на 2020-2021 учебный год*

Дополнительное образование детей и взрослых 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»,
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242.
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41).

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 |                                  |
| 1 | Группа детей от 2 до 3 | 1                          | 4     | 32  | 15                               |

***Распределение учебной нагрузки на одном занятии***

| Содержание  | Количество часов/ Младший возраст |
|---|-----------------------------------|
| Разминочные композиции                              | 1,5 мин                           |
| Общеразвивающие упражнения с фитболом;              | 3 мин                             |
| Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости | 1,5 мин                           |
| Базовые упражнения                                  | 2 мин                             |
| Комплекс упражнений                                 | 0,5 мин                           |
| Упражнения на дыхание                               | 0,5 мин                           |
| Теоретические знания                                | 3 мин                             |
| Подвижные игры                                      | 3 мин                             |
| Итого   | 15 мин                            |

**Учебный план программы «Детский фитнес по сказкам» для учащихся 2-3 лет**

| № п/п | Наименование разделов и тем                       | Количество часов/минут |        |          | Форма контроля               |
|-------|---|------------------------|--------|----------|------------------------------|
|       |   | всего                  | теория | практика |                              |
| 1.    | Основы знаний                                     | 0,20                   | 0,20   |          | опрос - игра                 |
| 2.    | Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов         | 2                      | 0,20   | 1,40     | фотоотчет, игра-соревнование |
|       | Гимнастика  | 1                      | 0,20   | 0,40     | игра-соревнование            |
| 3.    | Фитбол-аэробика                                   | 1                      |        | 1        | фотоотчет, опрос - игра      |
|       | Основные танцевальные шаги                        | 1,20                   | 0,20   | 1        | фотоотчет                    |
| 4.    | Составление танцевальных композиций               | 1                      |        | 1        | игра-соревнование            |
| 5     | Подвижные игры                                    | 1                      | 0,20   | 0,40     | игра-соревнование            |
|       | Итоговое занятие по мотивам сказок и мультфильмов | 0,20                   |        | 0,20     | открытое итоговое занятие,   |
|       | Итого:  | 8                      |        |          |                              |

| № | Возрастная группа      | Количество учебных занятий |       |     | Продолжительность занятия (мин.) |
|---|------------------------|----------------------------|-------|-----|----------------------------------|
|   |                        | неделя                     | месяц | год |                                  |
| 1 | Группа детей от 3 до 4 | 1                          | 4     | 32  | 15                               |

***Распределение учебной нагрузки на одном занятии***

| Содержание  | Количество часов/ Младший возраст |
|---|-----------------------------------|
| Разминочные композиции                              | 1,5 мин                           |
| Общеразвивающие упражнения с фитболом;              | 3 мин                             |
| Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости | 1,5 мин                           |
| Базовые упражнения                                  | 2 мин                             |
| Комплекс упражнений                                 | 0,5 мин                           |
| Упражнения на дыхание                               | 0,5 мин                           |
| Теоретические знания                                | 3 мин                             |
| Подвижные игры                                      | 3 мин                             |
| Итого   | 15 мин                            |

**Учебный план программы «Детский фитнес по сказкам» для учащихся 3-4 лет**

| № п/п | Наименование разделов и тем                       | Количество часов/минут |        |          | Форма контроля               |
|-------|---|------------------------|--------|----------|------------------------------|
|       |   | всего                  | теория | практика |                              |
| 1.    | Основы знаний                                     | 0,20                   | 0,20   |          | опрос - игра                 |
| 2.    | Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов         | 2                      | 0,20   | 1,40     | фотоотчет, игра-соревнование |
|       | Гимнастика  | 1                      | 0,20   | 0,40     | игра-соревнование            |
| 3.    | Фитбол-аэробика                                   | 1                      |        | 1        | фотоотчет, опрос - игра      |
|       | Основные танцевальные шаги                        | 1,20                   | 0,20   | 1        | фотоотчет                    |
| 4.    | Составление танцевальных композиций               | 1                      |        | 1        | игра-соревнование            |
| 5     | Подвижные игры                                    | 1                      | 0,20   | 0,40     | игра-соревнование            |
|       | Итоговое занятие по мотивам сказок и мультфильмов | 0,20                   |        | 0,20     | открытое итоговое занятие,   |
|       | Итого:  | 8                      |        |          |                              |