

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом ГБДОУ №48  
Протокол № 01 от 23.08.2024г



УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 71 § 1 п.10-ОД от 23.08.2024г  
Заведующий ГБДОУ детский сад №48  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
О.И. Бойцова

Учебный план  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
дошкольного образования «Фитнес – mix»

Программа в условиях дополнительного образования детей рассчитана на 1 год.  
Наполняемость группы на занятиях - не менее 15 детей.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,2	0,8	Наблюдение
2.	Занятия с элементами Аэробики	7	1,4	5,6	Наблюдение
3.	Занятия с элементами Степ-аэробики	62	12,4	49,6	Наблюдение
4.	Открытое занятие	1	0	1	Наблюдение Выступление
5.	Контрольное итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение Диагностика
	<b>ИТОГО</b>	72 академических часа	14 академических часа	58 академических часа	
	Фактического времени	(2160 минут) 36 часов	(420 минут) 7 часов	(1740 минут) 29 часов	

1 академический час равен – 25-30 минутам

Теория 0,2 практика 0,8 от одного академического часа занятий с детьми.

0,2 = 6 минут; 0,8 = 24 минуты

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Вводное занятие	1	1								
2	Занятия с элементами аэробики	7	7								
3.	Занятия с элементами степ-аэробики	26		8	8	8	8	8	8	8	6
4.	Открытое занятие	1									1
5.	Контрольное итоговое занятие	1									1
<b>Итого</b>			<b>72 часа</b>								

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие <i>Классическая аэробика</i> «Веселые ритмы»	1 ч.	0,2	0,8	Наблюдение
2	Тематическое занятие <i>Классическая аэробика</i> «Веселые ритмы»	7ч	1,4	5,6	Наблюдение
3	Тематическое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Топай ножка»	16ч.	3,2	12,8	Наблюдение
4	Тематическое игровое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Загадочные шаги»	16ч.	3,2	12,8	Наблюдение
5	Тематическое игровое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Весело шагаем»	16ч.	3,2	12,8	Наблюдение
6	Тематическое игровое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Волшебные ступеньки»	14 ч.	2,8	11,2	Наблюдение
7	Открытое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Волшебные ступеньки»	1 ч.	0	1	Выступление
8	Контрольное итоговое занятие	1ч.	0	1	Выступление
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	