

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

ПРИНЯТ

Педагогическим советом ГБДОУ №48
Протокол № 01 от 29.08.2025г



**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	0,4	Наблюдение
2.	Занятия с элементами Аэробики	4	0,7	2,8	Наблюдение
3.	Занятия с элементами Степ-аэробики	29	6,3	23,6	Наблюдение
4.	Открытое занятие	1	0	1	Наблюдение Выступление
5.	Контрольное итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение Диагностика
Итого		36 академических часа	7,2 академических часа	28,8 академических часа	
Фактическое время		1080минут 18 часов	216 минут 3 часа 36 минут	864 минуты 14 часов 24 минуты	

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