

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 5» (МАДОУ № 5)**

Адрес: 624475 Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 19а,  
телефон: 8(34380) 4-72-32, 4-72-33, e-mail: [mdou5@bk.ru](mailto:mdou5@bk.ru) адрес сайта: <https://dou5.tvoyasadik.ru/>

**ПРИНЯТО:**

педагогическим советом  
протокол № 2  
от «27» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ № 5  
\_\_\_\_\_  
Н.Г. Хвалова  
Приказ № 195  
от «29» августа 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Дополнительной общеразвивающей программы  
«В мире фитнеса»**

**на 2025 – 2026 учебный год**

п. Черемухово  
2025 г.

## Пояснительная записка

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ с изменениями;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);
- Дополнительной общеразвивающей программой «В мире фитнеса»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАДОУ № 5.

Название Программы	Объем (количество занятий/минут)		
	неделя	месяц	год
Дополнительная общеразвивающая программа «В мире фитнеса»	2/60	8/240	72/2160

Формы работы с детьми, осуществляемые в МАДОУ № 5:

- образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность воспитанников;
- совместная деятельность;
- взаимодействие с семьями воспитанников по реализации дополнительной общеразвивающей программой «В мире фитнеса».

Режим работы МАДОУ № 5 - 10 часов.

Время работы: - с 07:30 – 17:30 часов.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Летний оздоровительный период - с 01 июня по 31 августа.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программой «В мире фитнеса»  
для воспитанников 5-6 лет  
на 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Блок 1. Игровой стретчинг				
1	Знакомство с игровым стретчингом. Техника безопасности.	4	2	2
2	Упражнения на растяжение.	5	1	4
3	Комплексы стретчинг-упражнений.	8	1	7
4	Итоговое мероприятие. Открытое занятие для родителей «Гибкая сказка».	1	0	1
Блок 2. Фитбол-гимнастика				
1	Знакомство с фитбол-гимнастикой. Техника безопасности.	4	2	2
2	Упражнения на фитболах. Комплексы упражнений.	8	2	6
3	Фитбол-игра.	5	1	4
4	Итоговое мероприятие. Спортивное развлечение с мячами «Мой друг – фитбол».	1	0	1
Блок 3. Степ-аэробика				
1	Знакомство со степ-аэробикой. Техника безопасности.	4	2	2
2	Упражнения на степах. Комплексы упражнений.	8	2	6
3	Игры на степах.	5	1	4
4	Итоговое мероприятие. Мастер-класс для родителей «Волшебные ступеньки».	1	0	1
Блок 4. Скалолазание				
1	Скалолазание. Что это? Техника безопасности.	5	2	3
2	Упражнения на скалодроме.	7	2	5
3	Игровые задания на скалодроме.	5	1	4
4	Итоговое мероприятие. Открытое занятие «Вершина»	1	0	1
Итого		72	19	53