

Выписка из дополнительной общеобразовательной программы -
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности
«Фитнес для дошкольников»

Учебный план

Младшие группы (3-4 г)

№	Наименование	Продолжительность
1.	Модуль 1 «Освоение упражнений на развитие дыхания»	10 занятий / 5 часов
2.	Модуль 2 «Освоение комплекса упражнений и ритмических движений»	10 занятий / 5 часов
3.	Модуль 3 «Освоение техники выполнения упражнений игрового стретчинга»	14 занятий / 7 часов
4.	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	3 занятия / 1,5 часа
5.	Итоговая аттестация	1 занятие / 30 мин.
Итого:		38 занятий
Длительность одного занятия		30 мин.
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин.
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		4 занятия / 2 часа
Количество занятий в год/объём учебной нагрузки (мин.)		38 занятий /19 часов

Средние группы (4-5 л)

№	Наименование	Продолжительность
1.	Модуль 1 «Освоение упражнений на развитие дыхания»	9 занятий / 4,5 часов
2.	Модуль 2 «Освоение комплекса упражнений и ритмических движений»	10 занятий / 5 часов
3.	Модуль 3 «Освоение техники выполнения упражнений игрового стретчинга»	13 занятий / 6,5 часов
4.	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	3 занятия / 1,5 часа
5.	Итоговая аттестация	1 занятие / 30 мин.
Итого:		36 занятий
Длительность одного занятия		30 мин.
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин.

Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)	4 занятия / 2 часа
Количество занятий в год/объём учебной нагрузки (мин.)	36 занятий /18 часов

Старшие группы (5-6 л)

№	Наименование	Продолжительность
1.	Модуль 1 «Освоение упражнений на развитие дыхания»	10 занятий / 5 часов
2.	Модуль 2 «Освоение комплекса упражнений и ритмических движений»	10 занятий / 5 часов
3.	Модуль 3 «Освоение техники выполнения упражнений игрового стrettчинга»	13 занятий / 6,5 часов
4.	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	3 занятия / 1,5 часа
5.	Итоговая аттестация	1 занятие / 30 мин.
Итого:		37 занятий
Длительность одного занятия		30 мин.
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин.
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		4 занятия / 2 часа
Количество занятий в год/объём учебной нагрузки (мин.)		37 занятий /18,5 часов

Подготовительные группы (6-7 л)

№	Наименование	Продолжительность
1.	Модуль 1 «Освоение упражнений на развитие дыхания»	10 занятий / 5 часов
2.	Модуль 2 «Освоение комплекса упражнений и ритмических движений»	11 занятий / 5,5 часов
3.	Модуль 3 «Освоение техники выполнения упражнений игрового стrettчинга»	11 занятий / 5,5 часов
4.	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	3 занятия / 1,5 часа
5.	Итоговая аттестация	1 занятие / 30 мин.
Итого:		36 занятий
Длительность одного занятия		30 мин.
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин.

Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)	4 занятия / 2 часа
Количество занятий в год/объём учебной нагрузки (мин.)	36 занятий /18 часов