

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
№ 347
МБДОУ – детский сад № 347
620144, Свердловская обл.
г. Екатеринбург, ул. Шейкмана, д. 116
Тел.: (343) 308-0046, 308-00-47
ИНН/КПП 6661083102/667101001
e-mail: mdou347@eduekb.ru

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» 08 2025



Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детского сада №
347
/А.И. Сысоева/
Приказ № 787 от «20» 09 2025

**Учебный план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Фитнес для малышей»**

Первый год обучения (3-4 года)

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	3	1	2	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	2	0,5	1,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	2	0,5	1,5	

2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	2	0,5	1,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Вводное занятие	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №2	4	0,5	3,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №3	4	0,5	3,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №4	4	0,5	3,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №5	4	0,5	3,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №6	4	0,5	3,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	3	1	2	
4.2.	Плоскостопию – нет!	3	1	2	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	2	0,5	1,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	2	0,5	1,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	2	0,5	1,5	
Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	2	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	2	0,5	1,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	2	-	2	

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Аист», «Ворона»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Кошка», «Дровосек»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		64	13,5	51,5	

Второй год обучения (4-5 лет)

Второй год обучения (4-5 лет)					
№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	3	0,5	2,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	3	0,5	2,5	
2.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	3	0,5	2,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	3	0,5	2,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	3	0,5	2,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №8	3	0,5	2,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	3	0,5	2,5	

3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №10	3	0,5	2,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	2	0,5	1,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	2	0,5	1,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	2	0,5	1,5	
Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол - гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол - гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	2	-	2	
6.3.	Фитбол – гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	2	0,5	1,5	
6.4.	Фитбол – гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	2	-	2	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Рубка дров», «Каланча»	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	2	0,5	1,5	
7.3.	«Лотос», «Поезд»	2	0,5	1,5	

7.4.	«Дышим животом», «Ежики»	2	0,5	1,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		64	13,5	51,5	

1-й год обучения

№	Те ма	Количество занятий*		
		Всего:	Теория	Практика
1.	Шахматная доска	6	2	4
2.	Шахматные фигуры	2	0,5	1,5
3.	Начальное положение фигур на шахматной доске	1	0,5	0,5
4.	Шахматная фигура «Ладья»	5	1	4
5.	Шахматная фигура «Слон»	4	1	3
6.	Ладья против слона	2	0,5	1,5
7.	Шахматная фигура «Ферзь»	4	1	3
8.	Ферзь против ладьи и слона	2	0,5	1,5
9.	Шахматная фигура «Конь»	4	1	3
10.	Конь против ферзя, ладьи и слона	2	0,5	1,5
11.	Шахматная фигура «Пешка»	4	1	3
12.	Пешка против ферзя, ладьи, слона и коня	2	0,5	1,5
13.	Шахматная фигура «Король»	2	1	1
14.	Король против других фигур	2	0,5	1,5
15.	Шах	4	1	3
16.	Мат	6	2	4
17.	Ничья, пат	2	1	1
18.	Рокировка	2	1	1
19.	Шахматная партия	5	1	4
20.	Повторение пройденного материала	2	0	1
21.	Открытое занятие Путешествие в Шахматную страну	1	1	0
	Итого:	64	19,5	44,5

2-ой год обучения

№	Те ма	Количество занятий*		
		Всего	Теория	Практи ка
1.	Повторение пройденного материала первого года обучения	4	1	3
2.	Краткая история шахмат	2	2	0
3.	Шахматная нотация	4	2	2
4.	Ценность шахматных фигур	8	1	7
5.	Постановка мата одинокому королю	8	3	5
6.	Достижение мата без жертвы материала	6	3	3
7.	Шахматная комбинация	2 6	13	13
8.	Повторение пройденного материала второго года обучения	6	0	6
	Итого:	6 4	25	39

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042413

Владелец Сысоева Анна Ивановна

Действителен с 10.12.2025 по 10.12.2026