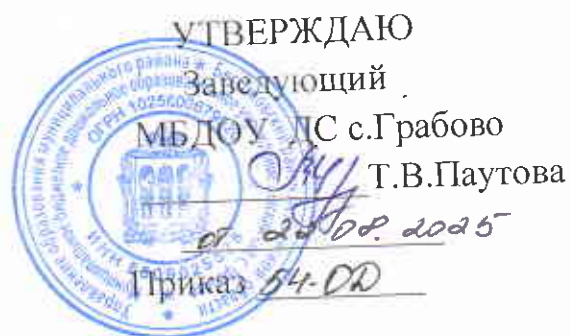


ПРИНЯТ

педагогическим советом

от 22.09.2025

Протокол №1



Учебный план программы дополнительного образования

«Детский фитнес»

№	Название раздела , темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организационное занятие Тема. «Что такое фитнес?»	0,5	0,5	1
2	Безопасное занятие Тема. «Это надо знать!»	0,5	0,5	1
3	Общая физическая подготовка Тема. «Мы со спортом дружим»	0,5	1,5	2
4	Игроритмика Тема. «Игры с музыкой»	0,5	2,5	3
5	Базовая аэробика Тема. «Веселые шаги»	1	4	5
6	Танцевальные упражнения с предметами	1	4	5
7	Фитбол-гимнастика Тема. «Мой веселый звонкий мяч»	1	5	6
8	Игровой стретчинг Тема. «Потягушечки»	1	4	5
9	Степ-аэробика Тема. «Чудесные ступеньки»	1	6	7
10	Заключительное занятие Тема. «Фестиваль спортивного танца»	0,5	0,5	1
	Итого	15 (7,5ч)	57 (28,5ч)	72(36ч)