

ПРИНЯТ
Решением педагогического совета
Протокол № 4
от 29.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 79-од от 29.05.2026 г.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 13» г. о. Самара
/ Пыргаева К. М.

К.М.

Пыргаева

Подписано
цифровой подписью:
К.М. Пыргаева
Дата: 2026.05.29
09:14:13 +03'00'

**Учебно-тематический план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности «Детский фитнес»**

Тема занятия	Теория (часы)	Практика (часы)	Общее кол-во (часы)
Вводное занятие	1	-	1
«Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела	0,5	0,5	1
«Здоровые спинки». Корректирующая гимнастика	0,5	1,5	2
Игровой стретчинг	0,5	1,5	2
«Веселые мячи» Фитбол-гимнастика	0,5	1,5	2
«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом	0,5	1,5	2
«Волшебные ступеньки». Степ-аэробика	0,5	1,5	2
Ритмическая гимнастика	0,5	1,5	2
«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами	0,5	1,5	2
«Кто быстрее» (игры- эстафеты)	-	2	2
Итого:	5	13	18