

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества" города Заринска**

ПРИНЯТ

на педагогическом совете МБУ ДО «ЦДТ»
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Приказ №94 от «01» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
"Центр детского творчества" города Заринска
на 2023-2024 учебный год

Заринск, 2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для всех» реализуется за счет средств физических лиц.

При составлении учебного плана «Фитнес для всех» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (далее – Учреждение) на 2023-2024 учебный год основополагающими явились документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

7. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» города Заринска от 23.09.2021 № 256;

8. Основная образовательная программа дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества» г.Заринска приказ от 01.09.2023 № 94.

Целью реализации программы «Фитнес для всех» является формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, создать оптимальные условия для поддержания физической формы занимающихся.

Образовательная деятельность по программе «Фитнес для всех» направлена на решение следующих задач:

Личностные:

- развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

- воспитание волевых качеств, получить эмоциональную разгрузку, повысить уровень стрессоустойчивости;

Образовательные (предметные):

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося;

- улучшить осанку;

- возможность сделать жизнь человека более энергичной, подвижной и активной;

Воспитательные:

- воспитывать усердие, целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели;

Учебный план отражает образовательную деятельность, основанную на социальном заказе и учитывающую интересы и индивидуальные особенности обучающихся от 16 до 50 лет.

Особенностью реализации программы объединение фитнеса с ритмической гимнастикой как массовой формой физической культуры происходит одновременное развитие физических качеств и функциональных способностей организма.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Учебная нагрузка в неделю – 3 часа

Общий объем программы $34 * 3 = 102$ часов

Планирование образовательной деятельности на 2023-2024 учебный год

Направление деятельности	Название предмета	Год обучения	Кол-во групп	Кол-во часов на группу	Всего часов	Инд. часов	ИТОГО
	Фитнес для всех	1	1	3	3	-	3
Итого							3