

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ №57
протокол № 1
от 27.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
И.А. Горская
Приказ № 48-д
От 31 августа 2026 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

По дополнительной образовательной программе «Игровой стретчинг»

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №57 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга
на 2026 – 2027 учебный год**

Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 57 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Горская Ирина
Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

2026

05.10.26 13:00 (MSK)

Сертификат AD582E4C9B6061F6D4A65F682FF0CB7E

Пояснительная записка

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса по программе дополнительного образования «Игровой стретчинг» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада

№ 57 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

Нормативной базой для составления учебного плана являются следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013 №461-83.
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Конвенция ООН о правах ребенка
- Устав ГБДОУ детский сад № 57 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга
- Дополнительная образовательная программа ГБДОУ детского сада №57 «Игровой стретчинг»

1. Особенности реализации Учебного плана:

В 2026-2027 учебном году дополнительные образовательные услуги по программе проводятся для:

- Младшие группы – 1;
- Средние группы – 3;
- Старшие группы – 2;
- Подготовительные группы – 2
- Старше-подготовительная – 1.

Занятия проводятся во вторую половину дня.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы включает:

- перечень разделов, тем;
- количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

Учебно-тематический план (3-4 года)

Игровые комплексы: №	Тема	Количество занятий	Теория	Практик
		Всего в месяц		
Сентябрь				
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	10	2	8
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	10	2	8
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	12	4	8
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	9	3	6
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	10	4	6
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	4	1	3
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	5	1	4
Май	«Укрепление позвоночника и мышц туловища и всех групп мышц»	6		6
В год	занятий	64	17	51

Учебно-тематический план (4-5 лет)

№	Тема	Количество занятий в год	теория	практика
Сентябрь				
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	10	3	7
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	10	3	7
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	12	4	8
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	13	4	9
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	10	2	8
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	3		3

Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	3		3
Май	Силовые упражнения	3		3
Всего за год занятий		64	16	48

Учебно-тематический план (5-6 лет)

Месяц	Тема	Количество в месяц занятий	Теория	Практика
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	11	5	6
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	13	5	8
Декабрь	«Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов»	10	3	7
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног»	8	4	4
Февраль	«Укрепление и развитие стоп, профилактика плоскостопия»	6	2	4
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	7	2	5
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	4		4
Май	«Силовые упражнения»	5		5
Всего в год		64	21	43

Учебно-тематический план (6-7 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий в год	Теория	Практика
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	12	6	6
Ноябрь	«Формирование мышц корсета»	7	3	4
Декабрь	«Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов»	10	2	8
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног»	10	2	8
Февраль	«Укрепление и развитие стоп, профилактика плоскостопия»	9	1	8
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	5		5
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	5		5
Май	«Силовые упражнения»	6		6
Всего в год		64	14	50

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 57 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Горская Ирина
Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

05.10.26 13:00 (MSK)

Сертификат AD582E4C9B6061F6D4A65F682FF0CB7E