

Учебный план

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Медвежонок» для детей 4-5 лет)

Модуль 1

№	Виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0.5час а	0.5часа		Беседа
2.	Диагностика физической подготовленности воспитанников.	2часа		2часа	Игровые задание наблюдения, беседа
3.	Знакомство с телом человека - «Мы изучаем свое тело», знакомство с Гимнастикой.	1час	1час		Беседа, наблюдения
4.	Изучение исходных положений при выполнении различных упражнений	0,5час а		0,5часа	Игровые задание наблюдения, беседа
5.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	1час		1 час	Игровые задание наблюдение
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными предметами	4часа		4часа	Игровые задание
7.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	4часа		4часа	Игровые задание
8.	Выполнение упражнений на растяжку	4часа		4часа	Игровые задание
9.	Группировки, перекаты из разных положений	4часа		4часа	Игровые задания
10.	Кувырок вперед, боком	4часа		4часа	
11.	Подвижные игры	2часа		2часа	Игровые задание
12.	Пальчиковые игры	2часа		2часа	Игровые задания
13.	Упражнения дыхательной гимнастики	2часа		2часа	Игровые задания
14.	Упражнения самомассажа.	1час		1час	Игровые задания
15.	Дорожка здоровья	1час		1час	Игровые задания
16.	Спортивные развлечения	1час		1час	Игровые задания
	Промежуточная аттестация	2часа		2часа	Игровые задания
	Итого	36час ов	2часа	36часов	

	Всего	36часов
	Длительность одного занятия (академический час)	20 минут
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/40
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/160
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/1440

Модуль 2

№	Виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0,5 часа	0,5 часа		Беседа
2.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	1,5час		1,5час	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными предметами	2 часа		2 часа	Игровые задание наблюдение
4.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	4часа		4часа	Игровые задание
5.	Выполнение упражнений на растяжку	4часа		4часа	Игровые задание
6.	Группировки и перекаты из разных положений	4часа		4часа	Игровые задание
7.	Кувырок вперед, боком	4часа		4часа	Игровые задания
8.	Упражнения в равновесие и на координацию движений	2часа		2 часа	Игровые задание
9.	Подвижные игры	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
10.	Музыкальные игры и упражнения	2часа		2часа	Игровые задания
11.	Пальчиковые игры	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
12.	Упражнения дыхатель-ной гимнастики	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
13.	Упражнения самомассажа.	1,5часа		1,5часа	Игровые задания
14.	Дорожка здоровья	2часа		2часа	Игровые задания
15.	Спортивные развлечения	1час		1час	Игровые задания
16.	Промежуточная аттестация	2часа		2часа	Игровые задание наблюдения, беседа
	Итоговое занятие	1 час		1 час	Игровые задания

					наблюдение
	Итого	36часов	0,5часа	36часов	
	Всего	36часов			
	Длительность одного занятия (академический час)	20 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/40			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/160			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/1440			

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 24 "ИЗЮМИНКА", Егорова Галина Вячеславовна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
 12.09.2022 08:14 (MSK), Сертификат 03D5AC007BAD82B54F176500489964C3