

Учебный план

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Медвежонок» для детей 5-6 лет)

Модуль 1

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

	Промежуточная аттестация	2 часа		2 часа	Игровые задания
	Итого	36 часов	2 часа	36 часов	
	Всего	36 часов			
	Длительность одного занятия (академический час)	25 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/50			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/200			

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	0,5 часа		0,5 часа	Игровые задание наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными предметами	2 часа		2 часа	Игровые задание наблюдение
4.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	3 часа		3 часа	Игровые задание
5.	Выполнение упражнений на растяжку	3 часа		3 часа	Игровые задание
6.	Группировки и перекаты из разных положений	2 часа		2 часа	Игровые задание
7.	Кувырок вперед и назад	4 часа		4 часа	Игровые задания
8.	Стойка на руках у стены с поддержкой	4 часа		4 часа	Игровые задания
9.	Упражнения в равновесие и на координацию движений	1 час		1 час	Игровые задание
10.	Танцевальные шаги на месте и в движении, передвижение под музыку.	1 час		1 час	Игровые задания
11.	Эстафеты	1 час		1 час	Игровые задание
12.	Подвижные игры	1,5 часа		1,5 часа	Игровые задания
13.	Музыкальные игры	2 часа		2 часа	Игровые задания
14.	Пальчиковые игры	1,5 часа		1,5 часа	Игровые задания
15.	Упражнения дыхательной гимнастики	1,5 часа		1,5 часа	Игровые задания
16.	Упражнения самомассажа.	1,5 часа		1,5 часа	Игровые задания

14.	Дорожка здоровья	2часа		2часа	Игровые задания
15.	Спортивные развлечения	1 час		1 час	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)	25 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/50			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/200			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/1800			

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