

Учебный план

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Медвежонок» для детей 6-7 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 задание 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 задание наблюдения, беседа
5.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	1 час		1 час	Игровые задание наблюдения
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с разными предметами	2 часа		2 часа	Игровые задание
7.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	3 часа		3 часа	Игровые задание
8.	Выполнение упражнений на растяжку	3 часа		3 часа	Игровые задание
9.	Группировки, перекаты из разных положений	2 часа		2 часа	Игровые задания
10.	Кувырок вперед, назад	3 часа		3 часа	Игровые задание
11.	Стойка на руках у стены без помощи.	4 часа		4 часа	Игровые задания
12.	Переворот вперед и боком	5 часа		5 часа	Игровые задание
13.	Эстафеты	1 час		1 час	Игровые задания
14.	Подвижные игры	1 час		1 час	Игровые задание
15.	Пальчиковые игры	1 час		1 час	Игровые задания
16.	Упражнения дыхательной гимнастики	1 час		1 час	Игровые задания
17.	Упражнения самомассажа.	1 час		1 час	Игровые задания
18.	Дорожка здоровья	1 час		1 час	Игровые задания

19.	Спортивные развлечения	1 час		1 час	Игровые задания
20.	Промежуточная аттестация	2 часа		2 часа	Игровые задания
	Итого	36 часов	2 часа	36 часов	
	Всего	36 часов			
	Длительность одного занятия (академический час)	30 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/60			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/240			

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	3 часа		3 часа	Игровые задания
8.	Стойка на руках у стены без помощи	4 часа		4 часа	Игровые задания
9.	Переворот вперед и боком	4 часа		4 часа	Игровые задание
10.	Упражнения в равновесие и на координацию движений	1 час		1 час	Игровые задание
11.	Танцевальные шаги на месте и в движении, передвижение под музыку.	1 час		1 час	Игровые задания
12.	Эстафеты	1 час		1 час	Игровые задание
13.	Подвижные игры	1 час		1 час	Игровые задания
14.	Музыкальные игры	1 час		1 час	Игровые задания

15.	Пальчиковые игры	1 час		1 час	Игровые задания
16.	Упражнения дыхатель-ной гимнастики	1 час		1 час	Игровые задания
14.	Упражнения самомассажа.	1 час		1 час	Игровые задания
15.	Дорожка здоровья	2 часа		2 часа	Игровые задания
16.	Спортивные развлечения	1 час		1 час	Игровые задания
17.	Промежуточная аттестация	2 часа		2 часа	Игровые задание наблюдения, беседа
	Итоговое занятие	1 час		1 час	Игровые задания наблюдение
	Итого	36 часов	0,5 часа	36 часов	
	Всего	36 часов			
	Длительность одного занятия (академический час)	30 минут			
	Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/60			
	Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/240			
	Количество занятий в учебном году / время (минуты)	72/2160			

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