

Принята  
на педагогическом совете  
от 27.08.2024  
Протокол № 5

Утверждаю:  
заведующий МДОАУ  
«Детский сад № 2»  
С.В. Александрова  
Приказ № 01-50/166 от 28.08.2024

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**  
**«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 5 –6 лет  
Срок реализации программы: 1 учебный год, 36 часов

г. Бузулук

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теор ия	Практи ка	
1	Обучение представлений о форме и физических свойствах фитбола	3	1,5	1,5	Практические задания
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	5	1	4	Фотоотчет
3	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	4	1	3	Упражнение
4	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	4	2	2	Упражнение
5	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	Выполнения упражнений в равновесии	2	1	3	Педагогическое наблюдение
8	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	3	1	2	фотоотчет
10	Обобщающее занятие	1	0,5	0,5	фотоотчет
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	