

Принята
на педагогическом совете
от 24.08.2023
Протокол № 5

Утверждаю:
заведующий МДОАУ
«Детский сад № 2»
С.В. Александрова
Приказ № 01-50/135 от 24.08.2023

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/контроля
		Всего	Теория	Практика	
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
Итого:		36	8	28	