



Учебный план образовательной деятельности

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 225
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Программа рассчитана на проведение занятий в каждой возрастной группе два раза в неделю.

- в старших группах (6ой год жизни) каждое занятие по 25 минут;
- в подготовительной к школе группе (7ой год жизни) каждое занятие по 30 минут.

Возраст детей: 6-ый год жизни

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу				
	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности	0,25	0,25		Беседа
	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки	0,25		0,25	Показ
2.	Общая физическая и технико-тактическая подготовка				
	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	3	3		Беседа
	Базовые строевые упражнения: построение в круг, врассыпную, в шеренгу, 2 колонны.	1		1	Показ, соревнование
	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, лентой, без предметов, гимнастической палкой	2		2	Показ, соревнование

	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча	1,5	0,5	1	Показ, соревнование
	Игры в мяч (футбол, баскетбол, теннис, волейбол, дартс)	2	1	1	Показ, соревнование

	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Данс»	1,5	0,5	1	Показ, соревнование
	Аэробика	2,5		2,5	Показ
	Фитбол-гимнастика	2	1	1	Показ
	Базовые упражнения художественной гимнастики: с лентами, со скакалкой, с обручем	2,5	1	1,5	Показ, соревнование
	Стретчинг. Йога	1,5		1,5	Показ
	Простые подвижные игры под музыку. Игровой самомассаж. Пальчиковая гимнастика.	2	1	1	Показ, игры.
3.	Итоговый раздел				
	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, подъём туловища из и.п лёжа на спине, наклон вперёд из и.п. сидя.	2		2	Эстафеты
	Показательные выступления: на внутрисадовских праздниках.	2		2	Итоговое выступление
Общее количество часов в год		26	8,25	17,75	

Возраст детей: 7-ый год жизни

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу				
	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности	0,5	0,25	0,25	беседа
	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки	0,5	0,25	0,25	Показ
2.	Общая физическая и технико-тактическая подготовка				
	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	2	3		Беседа
	Базовые строевые упражнения: построение в круг, врассыпную, в шеренгу, 2 колонны.	1		1	Показ, соревнование
	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, лентой, без предметов, гимнастической палкой.	2		2	Показ, соревнование
	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча	1		2,5	Показ, соревнование
	Игры в мяч (футбол, баскетбол, теннис, волейбол, дартс)	2	1	2,5	Показ, соревнование
	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Данс»	1	1	1	Показ, соревнование
	Аэробика	2	1	2	Показ
	Фитбол-гимнастика	1	1	2	Показ
	Базовые упражнения художественной гимнастики: с лентами, со скакалкой, с обручем	2	1	2	Показ, соревнование

	Стретчинг. Йога	2,5	1	1,5	Показ
	Простые подвижные игры под музыку. Игровой самомассаж. Пальчиковая гимнастика.	2,5	1	1,5	Показ, игры.
3.	Итоговый раздел				
	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, наклон вперёд из и.п. сидя.	2		2	Эстафеты
	Показательные выступления: на внутрисадовых праздниках.	1		1	итоговое выступление
Общее количество часов в год		32			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Антропова Наталья Григорьевна

Действителен с 15.04.2021 по 15.04.2022