

Утверждено
 Приказом заведующего
 МБДОУ детским садом № 5
 от 28.08.2024 г. № 157

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
 «Общая физическая подготовка»

Учебный план Программы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1		Итоговый мониторинг
2.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	4	2	2	
3.	Строевые упражнения	4	1	3	
4.	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для мышц шеи; - упражнения для мышц пояса верхних конечностей; - упражнения для мышц туловища; - упражнения для мышц пояса, нижних конечностей.	7	1	6	
5.	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; - упражнения для развития гибкости; - упражнения на осанку; - упражнения на увеличение подвижности в суставах.	7	1	6	
6.	Подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве.	23	1	22	
7.	Общая физическая подготовка	14	2	12	
8.	Соревнования. Эстафеты.	6		6	
9.	Спорт в России, в Удмуртии, в Воткинске	1	1		
10.	Выполнение контрольных нормативов	4		4	
11.	Итоговое занятие.	1		1	
	Итого:	72	10	62	