

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Джампинг для дошкольников»**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоритич.	Практич.	
1	Общефизическая подготовка	25	5,5	19,5	
1.1	Строевые упражнения	2	0,5	1.5	Беседа. Самостоятельная работа.
1.2	Ходьба, бег	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа.
1.3	Легкоатлетические упражнения	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа.
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
1.5	Упражнения с мячом	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
1.6.	Упражнения в равновесии	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
2	Специальная физическая подготовка	9	3	6	
2.1	Упражнения для развития ловкости	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.
2.2	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.

					Сдача зачета по пройденной теме.
3	Спортивно-техническая подготовка	13	2	11	
3.1	Акробатические упражнения	6	1	5	Беседа. Самостоятельная работа
3.2.	Упражнения на батуте	7	1	6	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
4	Хореографическая подготовка	6	1,5	4,5	
4.1	Танцевальные движения	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
4.2	Музыкальные игры	2	0,5	1,5	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
5	Упражнения	15	2,5	12,5	
5.1	Упражнение на расслабление и вытяжение	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.2	Упражнения для развития мелких мышц руки	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.3	Дыхательные и звуковые упражнения	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.4	Упражнения на согласование музыки и движения	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.5	Упражнения на принятие и сохранение позы	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.

					Сдача зачета по пройденной теме.
6	Повторение изученного. Подведение итогов.	4	1	3	Сдача зачета по пройденным темам.
Итого:		72	15,5	56,5	