

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом «МБДОУ № 13»  
Протокол №1 от 21.08.2024 г.

«УТВЕРЖЕНО»

Заведующим «МБДОУ № 13»  
Яковлевой Е.В.  
Приказ №86-од от 21.08.2024 г.

## 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.	
<b>1</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	25	5,5	19,5	
1.1	Строевые упражнения	2	0,5	1.5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
1.2	Ходьба, бег	5	1	4	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
1.3	Легкоатлетические упражнения	5	1	4	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	4	1	3	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
1.5	Упражнения с мячом	4	1	3	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
1.6.	Упражнения в равновесии	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	9	3	6	

2.1	Упражнения для развития ловкости	3	1	2	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
2.2	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
2.3	Упражнения для развития скоростносиловых качеств	3	1	2	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
<b>3</b>	<b>Спортивно-техническая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	
3.1	Акробатические упражнения	6	1	5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
3.2.	Упражнения на батуте	7	1	6	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
<b>4</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	
4.1	Танцевальные движения	4	1	3	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
4.2	Музыкальные игры	2	0,5	1,5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
					Сдача зачета по пройденной теме.
<b>5</b>	<b>Упражнения</b>	<b>15</b>	<b>2,5</b>	<b>12,5</b>	
5.1	Упражнение на расслабление и вытяжение	3	0,5	2,5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
5.2	Упражнения для развития мелких мышц руки	3	0,5	2,5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
5.3	Дыхательные и звуковые упражнения	3	0,5	2,5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
5.4	Упражнения на согласование музыки и движения	3	0,5	2,5	Обсуждение, наблюдение, самостоятельная работа.
5.5	Упражнения на принятие и сохранение позы	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
<b>6</b>	<b>Повторение изученного. Подведение итогов.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Сдача зачета по пройденным темам.
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>15,5</b>	<b>56,5</b>	