

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий
МБДОУ 147 г.Пензы
«Золотая рыбка»
Н.В.Козлова
«01» сентября 2023г

**Учебный план занятий по дополнительной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «ПРУЖИНКА»
на 2023-2024 учебный год**

Этапы и темы программного материала	Количество часов
1.Введение.	1
Раздел I. Основы здорового образа жизни	
Безопасность жизнедеятельности. Первые симптомы и профилактика заболевания. Режим дня и гигиена. Самомассаж.	В процессе занятий
Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП)	
1.Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	13
2. Ориентация в пространстве. Логоритмика.	5
3.Упражнения с предметами. Прыжки.	5
4. Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	6
5.Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	6
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика	
1. «Классификация базовых шагов и освоение техники».	8
2. «Игроритмика и танцевальные шаги».	8
3. «Разучивание и освоение комбинаций и этюдов».	13
Раздел IV. Контрольные задания и диагностика	2
Раздел V. Творческий модуль	5
ИТОГО	72