

УТВЕРЖДЕН:  
Заведующий  
МБДОУ 147 г.Пензы  
«Золотая рыбка»  
Н.В.Козлова  
«01» сентября 2024г

**Учебный план занятий по дополнительной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «ПРУЖИНКА»  
на 2024-2025г.**

	Количество часов
Этапы и темы программного материала	
<b>1.Введение.</b>	1
<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни</b>	
Безопасность жизнедеятельности. Первые симптомы и профилактика заболевания. Режим дня и гигиена. Самомассаж.	В процессе занятий
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	
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.	6

Акробатика и упражнения на гибкость.	
<b>Раздел III.</b>	
<b>Специальная подготовка. Аэробика</b>	
1. «Классификация базовых шагов и освоение техники».	8
2. «Игроритмика и танцевальные шаги».	8
3. «Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж	13
<b>Раздел IV. Контрольные задания и диагностика</b>	2
<b>Раздел V. Творческий модуль</b>	5
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>