Департамент образования Администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №127 «Чайка»
(МБДОУ «Детский сад № 127»)
Адрес: 606033, Нижегородская область, г. Дзержинск, бульвар Химиков, дом 5-Б

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программе
«Веселый фитбол»

Календарный год рассчитан на 32 учебные недель, 2 занятия в неделю.

Месяц	Программное содержание	Учебная неделя	Количество часов (1 академический час это 20 минут)		
			Теория	Практика	Всего
Модуль 1					
октябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	1	1	1	2
		2	1	1	2
		3	0	2	2
		4	0	2	2
ноябрь	Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	5	0	2	2
		6	0	2	2
		7	0	2	2
		8	0	2	2
		9	0	2	2
декабрь	Формирование	10	0	2	2

	умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	11	0	2	2
		12	0	2	2
		13	0	1	1
	Промежуточная аттестация по Модулю 1	13		1	1
Модуль 2					
январь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной	Зимние праздничные дни			
		14	1	1	2
		15	0	2	2
		16	0	2	2

	осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности				
февраль	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	17	0	2	2
		18	0	2	2
		19	0	2	2
		20	0	2	2
март	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	21	0	2	2
		22	0	2	2
		23	0	2	2
		24	0	2	2
апрель	Обучение выполнению	25	0	2	2
		26	0	2	2

	комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	27	0	2	2
		28	0	2	2
май	Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	29	0	2	2
		30	0	2	2
		31	0	2	2
		32	0	1	1
	Итоговая аттестация	32		1	1