

Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта»

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждаю:
заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»
Ю.В. Букина
Приказ от 31.08.2023 № 235

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Планета спорта»**

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по физической деятельности воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Формы работы: групповая (12-15 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.
Продолжительность учебного времени: 42 учебные недели.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта»**

Группа раннего возраста (2-3 года)

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Диагностика физической подготовленности.	2	1	1
3-4	Знакомство с фитболом	2	1	1
5-6	Передача фитбола друг другу	2	0	2
7-8	Правильная посадка на фитбол	2	1	1
9-10	Правильная осанка на фитболе.	2	0	2
11-12	Закрепление навыка правильной осанки	2	0	2
13	Броски фитбола	1	1	0
14-15	Приемы самостраховки на занятии	2	0	2

16-17	Прокатывание фитбола между предметами, по скамье.	2	0	2
18	Упражнения на чувство равновесия	1	0	1
19-20	Выполнение комплекса упражнений с помощью фитбола	2	0	2
21	Ползание по гимнастической скамье с прокатыванием фитбола	1	1	0
22-23	Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	0	2
24-25	Развитие мышечной силы ног.	2	0	2
26-27	Знакомство со степ-платформой.	2	0	2
28-29	Развитие равновесия при ходьбе по степ-платформам.	2	0	2
30-31	Развитие равновесия	2	0	2
32-33	Укрепление мышц спины	2	1	1
34-35	Развитие мышечной силы ног	2	0	2
36-37	Ползание между степ-платформами	2	0	2
38	Разучивание комплекса движений на степ-платформе	1	1	0
39-40	Развитие выносливости, равновесия.	2	0	2
41-42	Закрепление разученных упражнений.	2	1	1
43-44	Упражнения на растяжку с помощью степ-платформ	2	0	2
45-46	Формирование умения и навыка правильного выполнения движений	2	1	1
47-48	Укрепление связочно - суставного аппарата.	2	0	2
49-50	Выравнивание осанки, чувство ритма	2	1	1
51-52	Прокатывание мяча по скамье с помощью рук.	2	0	2
53-54	Метание мяча вперед одной рукой снизу	2	0	2
55-56	Техника метания мяча в цель	2	0	2
57-58	Упражнения на профилактику плоскостопия	2	1	1

59-60	Силовые упражнения	2	1	1
61-62	Упражнения на развитие силы ног - прыжки из обруча в обруч	2	0	2
63-64	Развитие выносливости – стойка на одной ноге.	2	0	2
65-66	Упражнения на развитие мышц пресса.	2	0	2
67-68	Силовые упражнения	2	0	2
69-70	Бег за мячом	2	0	2
71-72	Ловля катящегося мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке до ориентира.	2	0	2
73-74	«Прокатывание мяча сидя на полу».	2	0	2
75-76	Ловля катящегося мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке до ориентира.	2	1	1
77-78	Бег с мячом	2	0	2
79-80	Бросание мяча в разных направлениях	2	1	1
81-82	Прокатывание мяча по полу по прямой	2	0	2
83-84	Диагностика физической подготовленности детей.	2	0	2
Общее количество		84	14	70

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта»**

Младший и средний дошкольный возраст (3-5 лет)

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Ознакомление с работой секции. Диагностика.	2	1	1
3-4	Знакомство с фитболом	2	1	1
5-6	Правильная осанка	2	0	2
7-8	Упражнения на растягивание на фитболе.	2	1	1
9-10	Выполнение комплекса упражнений с помощью фитбола	2	0	2

11-12	Упражнения в расслаблении мышц.	2	0	2
13	Сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	1	1	0
14-15	Выполнение упражнений в едином темпе	2	0	2
16-17	Разучивание ритмических упражнений	2	0	2
18	Движения под музыкальное сопровождение	1	0	1
19-20	Развитие мышечной силы ног.	2	0	2
21	Знакомство со степ-платформой.	1	1	0
22-23	Умение слышать музыку и двигаться в такт	2	0	2
24-25	Развитие равновесия	2	0	2
26-27	Правильное выполнение степ шагов на степах.	2	0	2
28-29	« Стойка на носках»	2	0	2
30-31	Танцевальные движения в такт музыки	2	0	2
32-33	Различные подходы к платформе	2	1	1
34-35	Развитие выносливости, равновесия.	2	0	2
36-37	Закрепление разученных упражнений.	2	0	2
38	Разучивание аэробных шагов без степ-платформ	1	1	0
39-40	Разучивание аэробных шагов на степ-платформах	2	0	2
41-42	Развитие быстроты при выполнении упражнений	2	1	1
43-44	Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту	2	0	2
45-46	Продолжать развивать мышечную силу ног	2	0	2
47-48	Продолжать развивать выносливость, быстроту.	2	0	2
49-50	Развивать умение действовать в общем темпе	2	1	1
51-52	Упражнять в совершенствовании выполнения связок из нескольких шагов	2	1	1
53-54	Развитие силовых способностей с набивным мячом	2	0	2

55-56	Познакомить с силовыми упражнениями	2	0	2
57-58	Упражнения на развитие силы рук	2	0	2
59-60	Развитие выносливости	2	0	2
61-62	Бег за мячом	2	0	2
63-64	Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку	2	0	2
65-66	Перепрыгивание через «ручеек»	2	0	2
67-68	Прыжковые упражнения со скакалкой	2	1	1
69-70	Перепрыгивание через скакалку.	2	0	2
71-72	Подводящие упражнения для перепрыгивания через двигающуюся скакалку.	2	1	1
73-74	Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	2	0	2
75-76	Манипуляции со скакалкой	2	0	2
77-78	Базовые прыжки с изменением положения ног	2	0	2
79-80	Бросание мяча в разных направлениях	2	0	2
81-82	«Забрось в корзину»	2	0	2
83-84	Диагностика физической подготовленности детей	2	0	2
Общее количество		84	12	76

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта»**

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Ознакомление детей с работой секции. Диагностика	2	1	1
3-4	Знакомство с футболом	2	1	1
5-6	Комплекс ОРУ с использованием футбола	2	0	2

7-8	Упражнения на растягивание на фитболе.	2	1	1
9-10	Развитие чувства ритма, пластики движений;	2	0	2
11-12	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	2	0	2
13-14	Научить сохранению правильной осанки. Тренировка равновесия и координации.	2	1	1
15-16	Развитие гибкости.	2	0	2
17-18	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	2	0	2
19-20	Выполнение танцевальной композиции на фитболе	2	0	2
21-22	Формирование правильной осанки. Польза степ- платформа	2	1	1
23-24	Разучивание аэробных шагов без степов	2	0	2
25-26	Разучивание аэробных шагов на степпах	2	0	2
27-28	Учить правильному выполнению степ шагов	2	0	2
29-30	Прыжки в полуприседе через степ-платформы)	2	0	2
31-32	Танцевальные движения	2	0	2
33-34	Новые шаги, развитие выносливости, равновесия.	2	1	1
35-36	Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	2	0	2
37-38	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса	2	0	2
39-40	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	2	0	2
41-42	Продолжать разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	2	1	1
43-44	Упражнять в сочетании элементов	2	0	2
45-46	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке	2	0	2
47-48	Метание двумя руками набивного мяча сидя на полу.	2	0	2
49-50	Отбивание от груди мяча двумя руками о стенку	2	1	1

51-52	Метание двумя руками набивного мяча сидя на полу	2	1	1
53-54	Упражнения на развитие выносливости	2	0	2
55-56	Развивать силовые способности, выносливость с помощью круговой тренировки	2	0	2
57-58	Упражнения на развитие силы рук	2	0	2
59-60	Бег на длинную дистанцию с высокого старта	2	0	2
61-62	Круговая тренировка – развитие силовых способностей	2	0	2
63-64	Подводящие упражнения для лучезапястных и локтевых суставов.	2	0	2
65-66	Освоение техники вращения скакалки	2	1	1
67-68	Освоение перепрыгивания через скакалку удобным для детей способом	2	1	1
69-70	Закрепление освоения перепрыгивания через скакалку	2	0	2
71-72	Прыжки через скакалку	2	1	1
73-74	Базовые прыжки с изменением положения ног	2	0	2
75-76	Базовые прыжки с изменением положения ног	2	0	2
77-78	Прыжки на длинной скакалке	2	0	2
79-80	Прыжки на длинной скакалке	2	0	2
81-82	«Работа с мячом»	2	0	2
83-84	Диагностика физической подготовленности детей	2	0	2
Общее количество		84	12	76

Прошито и пронумеровано

4 (силь)

номер

заведующий БМАДОУ "Детский сад № 39"



/Ю.В.Букина/



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597496

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 23.02.2023 по 23.02.2024