

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2020г.
Протокол № 1

Утверждаю
заведующий МАДОУ
_____ Воробьева Е.С.
Приказ от 31.08.2020г. № 96 - О

Учебный план по программе кружка «Фитнес»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Первичный мониторинг (исходных показателей физического развития).	4 часа		4	Контрольная
2	Беседы о сохранение и укрепление здоровья.	4 часов	4		Беседа
3	Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног,рук)	6 часов		6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
4	Степ аэробика Промежуточный мониторинг физического развития.	12 часов	2	10	Педагогическое наблюдение. Практическая работа. Контрольная, бесед
5	Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие брюшного	6 часа		6	Педагогическое набл. Практическая работа.

	пресса, спины, рук, ног .растяжку).				
6.	Фитбол гимнастика (совершенствование основных движений сидя на мяче).	6 часов	1	5	Педагогическое наблюдение. Выступление на спортивных праздниках. Беседа.
7.	Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов).	6 часов		6	Измерение общей моторной плотности. Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
8.	Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. Стретчинг.	14 часов		14	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
9.	Итоговый мониторинг физического развития детей. Итого	6 часов	2	4	Контрольная, беседа. Анализ выполнения заданий.
		64 часа	9 часов	55 часов	

