

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 40 компенсирующего вида»  
(МДОУ «Д/с № 40»  
«Челядьӱс 40 №-а компенсируйтана видзанін»  
школадз велӱдан муниципальной учреждение  
(ШВМУ «Челядьӱс 40 №-а»)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
адаптированной дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика»  
на 2023-2024 уч.год

**Первый год обучения (возраст 4-5 лет)**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Вводное занятие	1
	<b><i>Раздел 1. Укрепление осанки</i></b>	<b>4</b>
3.	Комплекс № 1	1
4.	Комплекс № 1	1
5.	Комплекс № 1	1
6.	«В гости к бабушке Забавушке»	3
	<b><i>Раздел 2. Прямая спинка</i></b>	<b>4</b>
7.	Комплекс № 2	1
8.	Комплекс № 2	1
9.	Комплекс № 2	1
10.	«Как Петрушка с мячом играл»	1
	<b><i>Раздел 3. Прыжки на мяче</i></b>	<b>4</b>
11.	Комплекс № 3	1
12.	Комплекс № 3	1
13.	Комплекс № 3	1
14.	«Необычное приключение»	1
	<b><i>Раздел 4. Самостоятельность и инициатива</i></b>	<b>4</b>
15.	Комплекс № 4	1
16.	Комплекс № 4	1
17.	Комплекс № 4	1
18.	«Веселые путешественники»	1
	<b><i>Раздел 5. Равновесие</i></b>	<b>4</b>
19.	Комплекс № 5.	1
20.	Комплекс № 5.	1
21.	Комплекс № 5.	1
22.	«Веселый стадион»	1
	<b><i>Раздел 6. Развитие гибкости</i></b>	<b>4</b>
23.	«Улитка»	1
24.	«Звездочка»	1
25.	«Плывет кораблик»	1

26	«Волшебный мяч»	1
	<b><i>Раздел 7. «Совершенствовать качество выполнения упражнений»</i></b>	
27	«Буратино»	1
28	«В траве сидел кузнечик»	
29	«Кто самый ловкий»	
30	«Каких мячей больше»	
31	Итоговое занятие	1
	<b>Итого в год</b>	<b>31</b>

### Второй год обучения (возраст 5-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов (практика)
	<b><i>Раздел 1. «Укрепление осанки»</i></b>	<b>5</b>
1	Вводное занятие	1
2	Комплекс № 1	1
3	Комплекс № 1	1
4	Комплекс № 1	1
5	Комплекс № 1	1
	<b><i>Раздел 2. «Прямая спинка»</i></b>	<b>4</b>
6	Комплекс № 2	1
7	Комплекс № 2	1
8	Комплекс № 2	1
9	Комплекс № 2	1
	<b><i>Раздел 3. «Развитие ловкости, координационных способностей»</i></b>	<b>3</b>
10	Комплекс № 3	1
11	Комплекс № 3	1
12	Комплекс № 3	1
	<b><i>Раздел 4. «Развитие гибкости»</i></b>	<b>3</b>
13	Комплекс № 4	1
14	Комплекс № 4	1
15	Комплекс № 4	1
	<b><i>Раздел 5. «Закрепление базовых положений»</i></b>	<b>4</b>
16	Комплекс № 5	1
17	Комплекс № 5	1
18	Комплекс № 5	1
19	Комплекс № 5	1
	<b><i>Раздел 6. «Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат»</i></b>	<b>4</b>
20	Комплекс № 6	
21	Комплекс № 6	
22	Комплекс № 6	
23	Комплекс № 6	
	<b><i>Раздел 7. «Совершенствовать качество выполнения упражнений»</i></b>	<b>4</b>
24	Комплекс № 7	

25	Комплекс № 7	
26	Комплекс № 7	
27	Комплекс № 7	
	<b><i>Раздел 8. «Закрепить пройденный материал»</i></b>	<b>3</b>
28	Комплекс № 8	1
29	Комплекс № 8	1
30	Комплекс № 8	1
31	Комплекс № 8	1
31	Итоговое занятие	1
	<b>Итого</b>	<b>32</b>