

ГБУ ДО ДДТ Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Град чудес»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДДТ «Град
чудес»

_____ И.Ю. Черникова
«__» _____ 2024 года

Приказ № 37/Д
от «09» февраля 2024 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

к дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в рамках финансирования дополнительного образования детей за счет средств социального сертификата на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере персонифицированного финансирования дополнительного образования детей

«Три кита здоровья»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация «Значение физической культуры в жизни человека». Презентация « Я выбираю ЗОЖ»	2		2	Беседа, наблюдение.
2.	Стретчинг. Презентация «Полезьа растяжки всех групп мышц для здоровья». Упражнения для укрепления и растяжки различных групп мышц, релаксация.	2,5	5,5	8	Текущий контроль, наблюдение.
3.	Здоровая стопа. Презентация «Что такое плоскостопие?». Практические упражнения для укрепления свода стопы. Упражнения на профилактику плоскостопия.	2,5	5,5	8	Текущий контроль, наблюдение.
4.	Здоровая спина. Презентация «Здоровая спина». Практические упражнения для укрепления мышц спины.	2,5	5,5	8	Текущий контроль, наблюдение.
5.	Упражнения для развития силы стопы с использованием предметов. Презентация «Сила стопы». Практические упражнения на развитие силы стопы с использованием предметов (Мяч, карандаши, бумага А4.)	2,5	5,5	8	Текущий контроль, наблюдение.
6.	Итоговое занятие. Контрольное занятие		2	2	Итоговый контроль.
Итого		12	24	36	