

Администрация городского округа Тольятти
Департамент образования
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»
городского округа Тольятти**

Программа принята к реализации
решением педагогического
совета. Протокол № 4
от «_28_» июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
« 28 » июня 2024г. Приказ № 58

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«СПИНАНОЖКИ»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Раздел 1. СПИНА: профилактика нарушений осанки	18	1	17
1.1	Вводное занятие	1		1
1.2	Осанка – основа здоровья. Оздоровительные занятия с элементами лечебной физкультуры. Оздоровительные игры. Подвижные игры малой и средней подвижности. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием оборудования. Упражнения на тренажерах	17	1	16
	Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия	18	1	17
2.1	Плоскостопию - нет! Оздоровительные занятия с элементами лечебной физкультуры. Оздоровительные игры. Подвижные игры малой и средней подвижности. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием оборудования. Упражнения на тренажерах	17	1	16
2.2	Итоговое занятие	1		1
	Всего по программе:	36	2	34