

Принято Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №45
от 30 августа 2024 г. Протокол №1

Утверждено приказом
заведующего
МБДОУ детского сада №45
от 30 августа 2024 г. №138-ос

**Учебный план
для детей спортивной секции
«Спортивные звездочки»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Воткинск, 2024 г.

1.	Вводное занятие	4,5	1,5	3,0	Беседа «Что такое скандинавская ходьба»
2.	Инструктаж по технике безопасности ТСО	1,5	1,5	-	Беседа
3.	ОРУ	9	1,5	7,5	Выполнение подготовительных упражнений.
4.	Координация (движение рук и ног)	27	-	27	Разучивание шага с согласованным движением рук и ног.

					Работа индивидуально.
5.	Дыхание при физической нагрузке	6	3,0	3,0	Дыхательные упражнения и игры на дыхание.
6.	Работа над техникой и темпом ходьбы	12	1,5	10,5	Перекаты стопы с пятки на носок. Движения с широкой амплитудой
7.	Подвижные и малоподвижные игры для развития координации и равновесия.	6	3,0	3,0	Игры и самоконтроль.
ИТОГО		72	10,5	61,5	

