

Принят:
на педагогическом совете
№ 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:
Заведующий «МБДОУ №10»
Волкова Н.В.
Приказ № 188-ОД от 08.09.2023г.

**Учебный план
на 2023-2024 учебный год
по программе дополнительного образования
«Здоровячок»
Направленность: физкультурная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

№	Наименование раздела и темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теор. часть	Практ. часть	
1.	Ходьба разным способом. Прыжки. Перебрасывание мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Прыжки. Подлезание	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Бросание набивного мяча. Ползание. Ходьба	1	0,5	0,5	Творческая работа
4.	Игровые эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра
5.	Ходьба. Прыжки. Бросание малого мяча	1	0,5	0,5	Творческая работа
6.	Прыжки. Отбивание мяча. Ведение мяча. Пролезание ч/з обруч	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
7.	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Прыжки вверх	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Игровые упражнения	1	0,5	0,5	Подвижная игра
9.	Ходьба. Прыжки	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
10.	Прыжки. Ползание. Прокатывание обруча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Ползание. Метание. Влезание. Ходьба	1	0,5	0,5	Творческая работа
12.	Игровые упражнения, эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра
13.	Лазание по гимнастической стенке. Забрасывание мяча. Ходьба. Прыжки	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
14.	Прыжки. Перебрасывание мяча. Упражнение «Крокодил». Отбивание мяча. Подбрасывание малого мяча	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
15.	Ходьба. Прыжки. Ползание. Перебрасывание мяча	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Игровые упражнения	1	0,5	0,5	Подвижная игра
17.	Метание. Отбивание. Подлезание. Прыжки. Перебрасывание мяча	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
18.	Прыжки разным способом. Ведение мяча. Переползание по скамейке	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Метание. Ходьба. Прыжки	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
20.	Игровые упражнения, эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра
21.	Ходьба. Прыжки разным способом. Бросание мяча	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Пролезание. Прыжки. Метание. Ползание	1	0,5	0,5	Творческая работа
23.	Перебрасывание. Пролезание. Лазание. Ходьба	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
24.	Игровые задания, эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра
25.	Ходьба. Прыжки. Бросание мяча	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Прыжки. Метание. Ходьба	1	0,5	0,5	Творческая работа
27.	Метание. Пролезание в обруч. Лазание.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
28.	Игровые задания. Эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра

29.	Ходьба. Прыжки. Метание	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Прыжки. Ведение мяча	1	0,5	0,5	Творческая работа
31.	Метание. Лазанье. Прыжки. Ходьба	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
32.	Игровые задания, эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра
33.	Ходьба. Прыжки. Метание	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Бег. Прыжки. Перебрасывание и ведениемяча	1	0,5	0,5	Творческая работа
35.	Прыжки. Бег. Ведение мяча	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
36.	Игровые задания эстафеты	1	0,5	0,5	Подвижная игра
Итого:		36	18	18	