

**Учебный план по программе «Фитбол-гимнастика»
для детей 5-6 лет.**

модули (разделы)	направления деятельности	количество занятий		
		теория	практика	всего
«Мой фитбол»	Мониторинг (тесты).	2	4	6
	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	2	6	8
	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	2	6	8
	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	2	8	10
	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	2	4	6
	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2	6	8
	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	2	8	10
	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	2	6	8
итого по всем разделам		16,0	48,0	64,0
Всего в неделю 2 занятия, в месяц – 8, в год - 64 (длительность занятия 25 минут)				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022