

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ

«Фитбол-гимнастика» для детей 6-7 лет

модули (разделы)	направления деятельности	количество занятий		
		теория	практика	всего
«Веселый фитбол»	Мониторинг (тесты).	2	4	6
	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	6	9	2
	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	6	8
	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры(тренировка равновесия и координации)	1	4	10
	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1	6	6
	Закрепление выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	4	8
	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	1	6	10
	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	1	5	8
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	5	
итого по всем разделам		15,0	49,0	64,0
Всего в неделю 2 занятия, в месяц – 8, в год - 64 (длительность занятия 30 минут)				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022