

Учебный план
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы
«Детский фитнес» для детей 4-го года жизни)

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.	4
2	Комплекс 3-4. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.	4
3	Комплекс 5-6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.	4
4	Комплекс 7-8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
5	Комплекс 9-10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем стретчинг.	4
6	Комплекс 11-12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
7	Комплекс 13-14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	3,5
8	Комплекс 15-16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	0,5
9	Промежуточная аттестация	0,5
<i>Итого:</i>		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		15 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 занятие/15 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 занятия/60 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		32 занятия/480 мин