

Учебный план
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы
«Детский фитнес» для детей 5-го года жизни)

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	8
2	Комплекс 5-6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
3	Комплекс 7-8. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
4	Комплекс 9-10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг.	4
5	Комплекс 11-12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
6	Комплекс 13-14. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
7	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
8	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	1,5
9	Промежуточная аттестация	0,5
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		20 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 зан/20 минут
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 зан/80 минут
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32 зан/640 мин