

**Учебный план**  
**(выписка из дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Детский фитнес» для детей 6-го года жизни)**

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	8
2	Комплекс 5-6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
3	Комплекс 7-8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.	4
4	Комплекс 9-10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.	4
5	Комплекс 11-12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4
6	Комплекс 13-14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	3,5
7	Комплекс 15-16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	4
8	Промежуточная аттестация	0,5
<b>Итого:</b>		<b>32 занятия</b>
Длительность одного занятия (академический час)		25 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 зан/25 минут
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 зан/100 мин
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32 зан/800 мин