

**Учебный план**  
**(выписка из дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Детский фитнес» для детей 7-го года жизни)**

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 3-4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
3	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	2
4	Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	2
5	Комплекс 7-8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	4
6	Комплекс 9-10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
7	Комплекс 11-12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	4
8	Комплекс 13-14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
9	Комплекс 15-16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	3,5
10	Промежуточная аттестация	0,5
<b>Итого:</b>		<b>32 занятия</b>
Длительность одного занятия (академический час)		30 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 зан/30 минут
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 зан/120 м
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32 зан/960 мин