

**Учебный план к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Здоровячок»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу (Подготовка к обучению проведения основных видов деятельности на фитболах)	2	1	1	Текущий Контроль (наблюдение, игра, упражнение)
2.	Раздел 1 Разучивание упражнений из разных исходных положений	24	1	23	Наблюдение, игра, упражнение
3.	Раздел 2 Разучивание упражнений на основные группы мышц	9	1	8	Наблюдение, игра, упражнение
4.	Раздел 3 Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве	12	1	1	Наблюдение, игра, упражнение
5.	Раздел 4 Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.	9	1	8	Наблюдение, игра, упражнение
6.	Раздел 5 Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника.	8	1	7	Наблюдение, игра, упражнение
7.	Раздел 6 Разучивание танцевальных комплексов на мячах.	8	-	8	Наблюдение, игра, упражнение
	Итого:	72	6	56	