**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Занятия по Программе «Фитбол-гимнастика» проводятся 2 раза в неделю по 30 – 35 минут во второй половине дня. Программа рассчитана на групповое обучение.

**Календарный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| количество учебных часов | | | |
| учебных недель | в неделю | в месяц | в год |
| **32** | **2** | **8** | **64** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов** | **количество занятий** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Основы знаний. (Вводное занятие) | 1 | 1 |  |
| 2 | Освоение детьми фитбола как оборудования (дать представление о форме и свойствах мяча) | 3 |  | 3 |
| 3 | Определение исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей. | 4 |  | 4 |
| 4 | Обучение правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упраж­нений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче.  Укрепление мышечного корсета, формировать навыки правильной осанки. | 8 |  | 8 |
| 5 | Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, координационных способностей и функции равновесия. | 39 |  | 39 |
| 6 | Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Определение состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка на конец года | 4 |  | 4 |
| 8 | Итоговое занятие. | 1 |  | 1 |
|  | **Итого часов:** | **64** | **2** | **62** |