

## Учебный план

(выписка из дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» для детей 5-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Занятия на сиб-бордах.	8
2	Занятия с фитбол-мячами.	8
3	Игровой стретчинг	8
4	Занятия с эспандерами	7
5	Промежуточная аттестация в форме открытого занятия	1
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия		1 занятие /30 мин
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)		4 занятия/120 мин/2 часа
Количество занятий в год/объем учебной нагрузки (мин.)		32 занятия/16 часов