

6. Учебный план:

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения	Количество академических часов
Модуль 1			
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; Подвижные игры» 	1 ч- теория 25 ч- практика
Декабрь Январь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>-««Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; 	1 ч-теория 13 ч-практика
Модуль 2			

Февраль Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	<p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</p> <p>-«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; • «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; • «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. • «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; • «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи, положить 	32 ч- практика
		<p>голову на фитбол и покачиваться влево, вправо.</p> <p>-Подвижные игры</p>	
Общее количество академических часов теория/ практика			2/70
Длительность одного занятия			20 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)			2/40 минут

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060073

Владелец Лизун Татьяна Юрьевна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025