

## 6.Учебный план:

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения	Количество академических часов
<b>Модуль 1</b>			
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"> <li>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</li> <li>«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.</li> <li>«Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>Подвижные игры»</li> </ul>	1 ч- теория 25 ч- практика
Декабрь Январь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; <ul style="list-style-type: none"> <li>«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul>	1 ч-теория 13 ч-практика
<b>Модуль 2</b>			

		<p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на пояссе, 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 голенюю 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"> <li>• «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>• «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>• «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.</li> </ul> <p>руки за голову.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «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;</li> <li>• «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной и придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы спины, положить</li> </ul>	32 ч- практика
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			
		голову на фитбол и покачиваться влево, вправо. -Подвижные игры	
<b>Общее количество академических часов теория/ практика</b>			2/70
<b>Длительность одного занятия</b>			20 минут
<b>Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)</b>			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