

**Учебный план
ДООП «Детский фитнес»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы физической культуры				
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2	Формирование осанки	6	1	5	Контрольные упражнения
1.3	Основные упражнения на координацию	7	1	6	Контрольные упражнения
1.4	Гимнастика	15	2	13	Игра
	Итого	29	5	24	
2.	Танцевальная аэробика				
2.1	Основные танцевальные шаги и комбинации	10	2	8	Контрольные упражнения
2.2	Постановка танцевальной композиции	15	2	13	Контрольные упражнения
2.3	Степ-dance	13	-	13	Контрольные упражнения
2.4	Подвижные игры	4	-	4	Контрольные упражнения
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого	43	4	39	
	Всего по программе	72	9	63	