

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Здоровей - ка» для детей 7-го года жизни)

№ п/п	Темы	Количество академических часов за учебный год	
		Теория	Практика
Модуль 1			
сентябрь - декабрь			
1	Вводное занятие	1	2
2	Дыхательная гимнастика	1	2
3	«Укрепи своё здоровье»	-	8
4	«Наше тело»	-	8
5	«Что такое правильная осанка»	-	8
6	«Береги свой позвоночник»	-	8
7	Промежуточная аттестация	-	1
Модуль 2			
январь - май			
8	Укрепляю шейный отдел своего позвоночника		8
9	Укрепляю грудной отдел своего позвоночника		8
10	Укрепляю поясничный отдел своего позвоночника		8
11	Я укрепляю крестец и копчик своего позвоночника		8
12	Промежуточная аттестация		1
Итого (академических часов):		72	
Длительность одного занятия		30 минут	
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /60 минут	
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /320мин.	
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72/ 2160 мин.	