**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п,п | Содержание программы | часы |
| 1. | Основа знаний и умений | 6 |
| 2. | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки | 8 |
| 3. | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:  • укрепление мышц спины;  • укрепление боковых мышц туловища;  • укрепление мышц брюшного пресса;  • укрепление мышц поясничной области | 9  4  4  2 |
| 4. | Упражнения для развития функций равновесия | 8 |
| 5. | Развитие координаций движений | 4 |
| 6. | Упражнения для развития ориентировки в пространстве | 2 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 6 |
| 8. | Развитие мелкой моторики | 4 |
| 9. | Развитие крупной моторики | 2 |
| 10. | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 2 |
| 11. | Подвижные игры | В процессе занятия |
| 12. | Проведение контрольных мероприятий: • педагогический контроль | 3 |
| 13. | Всего часов за год: | 64 |