**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | 1 МОДУЛЬ |  |  |  |
| 1.1. | Вводные занятия | 4 | 2 | 2 |
| 1.2. | Закаливание и релаксация | 6 | 2 | 4 |
| 1.3. | Игровой стретчинг | 10 | 2 | 8 |
| 1.4. | Корригирующая гимнастика | 12 | 2 | 10 |
| 1.5. | Заключительные занятия | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого за 1 модуль | 34 | 9 | 25 |
|  | 2 МОДУЛЬ |  |  |  |
| 2.1. | Вводные занятия | 2 | 1 | 1 |
| 2.2. | Дыхательная гимнастика | 6 | 2 | 4 |
| 2.3. | Игры на развитие психических процессов | 8 | 2 | 6 |
| 2.4. | Самомассаж | 6 | 2 | 4 |
| 2.5. | Азбука здоровья | 6 | 2 | 4 |
| 2.6. | Оздоровительная гимнастика | 10 | 2 | 8 |
| 2.7. | Заключительные занятия | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого за 1 модуль | 40 | 12 | 28 |
|  | Итого часов | 74 | 21 | 53 |