

Утверждаю:
Заведующий
Жилетовским детским
садом «Солнышко»



Корчагина Т.А.

2024г.

Учебный план-график
Жилетовского детского сада «Солнышко»
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Веселые ступеньки»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Срок реализации: 1 год

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество минут	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	10	16-00	Групповая	25	«Что такое степ-аэробика?»	Спортивный зал	Беседа, инструктаж по ТБ.
2.		17	16-00	Групповая	25			Беседа, инструктаж по ТБ.
3.		24	16-00	Групповая	25	Знакомство с степ-платформой		Беседа - практикум
4.		30	16-00	Групповая	25			Беседа - практикум
5.	Октябрь	8	16-00	Групповая	25	« степ-шаги»	Спортивный зал	Учебно - тренирующее
6.		15	16-00	Групповая	25			Учебно - тренирующее

7.		22	16-00	Групповая	25	«Различные подходы к платформе»		Учебно - тренирующее
8.		29	16-00	Групповая	25			Учебно - тренирующее
9.			16-00	Групповая	25	« Движения с музыкой»		Практикум
10.	Ноябрь	5	16-00	Групповая	25		Спортивный зал	Практикум
11.		12	16-00	Групповая	25			Учебно - тренирующее
12.		19	16-00	Групповая	25			Учебно - тренирующее
13.		26	16-00	Групповая	25			Учебно - тренирующее
14.	Декабрь	3	16-00	Групповая	25	«Вариация рук»	Спортивный зал	Учебно - тренирующее
15.		10	16-00	Групповая	25			Практикум
16.		17	16-00	Групповая	25	«Шаг с подъемом»		Практикум

17.		24	16-00	Групповая	25			Учебно - тренир ующее
18.	Январь	14	16-00	Групповая	25	«Тап Даун»	Спортивный зал	Учебно - тренир ующее
19.		21	16-00	Групповая	25			Учебно - тренир ующее
20.		28	16-00	Групповая	25	«Составление комбинаций»		Практи кум
21.		5	16-00	Групповая	25	«В общем темпе»		Практи кум
22.		12	16-00	Групповая	25			Практи кум
23.	Февраль	19	16-00	Групповая	25	«Упражнения с лентами»	Спортивный зал	Учебно - тренир ующее
24.		26	16-00	Групповая	25			Учебно - тренир ующее
25.		5	16-00	Групповая	25	«Наша любимая аэробика»		Практи кум

26.	Март	12	16-00	Групповая	25		Спортивный зал	Практи кум
27.		19	16-00	Групповая	25			Практи кум
28.		26	16-00	Групповая	25			Практи кум
29.		2	16-00	Групповая	25	«Сочетание элементов»		Практи кум
30.	Апрель	9	16-00	Групповая	25		Спортивный зал	Учебно - тренир ующее
31.		16	16-00	Групповая	25			Учебно - тренир ующее
32.		23	16-00	Групповая	25			Учебно - тренир ующее
33.		30	16-00	Групповая	25			Учебно - тренир ующее

34.	Май	7	16-00	Групповая	25	«Базовые шаги»(диагностика)	Спортивный зал	Тестир ование
35.		14	16-00	Групповая	25			Тестир ование
36.		21	16-00	Групповая	25	«Чему мы научились»		Тестир ование

Учебный план

№ п / п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттес- тации и контро- ля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Введение в программу	3	2	1	Беседа
2. 1.	Правила организации занятий. Знакомство учащихся с оборудованием	1	1	-	Диагности- ка
	и техникой безопасности во время занятий.		-	1	
	Диагностика.	1			
2	Классическая аэробика	3,5	0,5	3	Наблюден- ие
2. 1	Образные упражнения в движении (в ходьбе,	2,5	0,5	2	
	беге, прыжках) Упражнения на ориентировку				
	пространстве.				
2. 2	Танцевальная разминка.	1	-	1	
3	Базовые шаги	8	2	6	
3. 1	Основные базовые шаги	4,5	1,5	3	Наблюден- ие
3. 2	Базовые шаги в диагональном направлении	1,5	0,5	1	
4	Комплексы степ-аэробики	13,5	2	11,5	
4. 1	Комплекс №1 «Элементарный»	3,5	0,5	3	Наблюден- ие
4. 2	Комплекс №2 «Базовый»	3	0,5	2	
4. 3	Комплекс №3 «Танцевальный»	3,5	0,5	3	
4. 4	Комплекс №4 «Веселый тренинг»	3,5	0,5	3	
5	Партерная гимнастика	4	1	3	
5. 1	Детский стретчинг, растяжка. Релаксационные упражнения	6	3	3	Наблюден- ие
6	Репетиционная работа, выступление	2	0,5	1,5	Выступле- ние

7	Итоговое занятие «Чему мы научились»	1	-	1	Групповая оце нка рабо ты
	Итого	36	10	26	

