

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27» муниципального образования Кандалакшский район

« Утверждаю »
И.о. заведующего МАДОУ
«Детский сад № 27»
Лабунец Е.В. _____
2022г.



Учебный план
Дополнительного образования
«Детский фитнес»
на 2022-2024 учебный год

Алакуртти
2022 г.

Учебный план на 2022-2023 год

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (5-6 лет)

Учебный план первого года обучения, 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов
1	РАЗДЕЛ. Степ-данс	38
2.	РАЗДЕЛ. Фитбол-гимнастика	34
ИТОГО:		72

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
	Степ-данс	11	27	38	
1.	Вводное занятие. Понятие степ-аэробики.	1		1	Тематическая беседа.
2.	Общие правила работы на степ платформах. Техника безопасности. Базовые шаги степ аэробики.	1	1	2	Беседа. Диагностика двигательных навыков.
3.	Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в медленном и среднем темпе.	1	1	2	Беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
4.	Простейшие связки в степ аэробике. Закрепление базовых шагов.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
5.	Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №1.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
6.	Отработка и закрепление комплекса №1.		2	2	Педагогическое наблюдение.
7.	Разучивание комплекса № 2.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
8.	Отработка и закрепление комплекса №2.		2	2	Педагогическое наблюдение.
9.	Простейшие связки в степ аэробике. Разучивание комплекса №3.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
10.	Отработка и закрепление комплекса №3.		1	1	Педагогическое наблюдение.
11.	Разучивание комплекса №4.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.

12.	Отработка и закрепление комплекса №4.		2	2	Педагогическое наблюдение.
13.	Разучивание комплекса №5.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
14.	Отработка и закрепление комплекса №5.		2	2	Педагогическое наблюдение.
15.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.	1	2	3	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
16.	Отработка и закрепление постановки выступления.		3	4	Педагогическое наблюдение.
17.	Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика.	1	3	4	Педагогическое наблюдение. Диагностика.
	Фитбол-гимнастика	10	24	34	
18.	Что такое фитбол-гимнастика. Представление о форме и физических свойствах мяча. Обучение правильной посадке на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.	1	1	2	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
19.	Закрепление навыка основного положения. Динамические упражнения с мячом.	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
20.	Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
21.	Отработка и закрепление комплекса «Воробьиная дискотека»		1	1	Педагогическое наблюдение.
22.	Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Часики».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
23.	Отработка и закрепление комплекса «Часики».		1	1	Педагогическое наблюдение.
24.	Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Ладушки».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
25.	Отработка и закрепление комплекса «Ладушки».		1	1	Педагогическое наблюдение.
26.	Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Солнца лучик золотой».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
27.	Отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».		1	1	Педагогическое наблюдение.

28.	Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Разучивание комплекса «Старухам Шапокляк».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
29.	Отработка и закрепление комплекса «Старуха Шапокляк».		1	1	Педагогическое наблюдение.
30.	Укрепление мышц рук. Разучивание комплекса «Дождик»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
31.	Отработка и закрепление комплекса «Дождик».		1	1	Педагогическое наблюдение.
32.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «7 нот».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
33.	Отработка и закрепление комплекса «7 нот».		1	1	Педагогическое наблюдение.
34.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.	1	2	3	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение.
35.	Отработка и закрепление постановки выступления.		3	3	Педагогическое наблюдение.
36.	Контрольно-диагностическое занятие по фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.		3	3	Педагогическое наблюдение. Диагностика.
	Всего:	21	51	72	

Учебный план на 2023-2024 год

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (6-7 лет)

Учебный план второго года обучения, 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов
1	Раздел. Степ-танс	38
2.	Раздел. Фитбол-гимнастика	34
ИТОГО:		72

Содержание учебного плана второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
	Степ-танс	11	27	38	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Общие правила работы на степ платформах.	1		1	Тематическая беседа.
2.	Повторение базовых шагов степ аэробики. Динамические упражнения.	1	1	2	Беседа Диагностика двигательных навыков.
3.	Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в среднем и быстром темпе. Динамические упражнения.	1	1	2	Беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
4.	Повторение простейших связок в степ аэробики. Закрепление. Динамические упражнения.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
5.	Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №6.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
6	Отработка и закрепление комплекса №6.		2	2	Педагогическое наблюдение.
7.	Разучивание комплекса № 7.	1	1	2	Объяснение.

					Педагогическое наблюдение.
8.	Отработка и закрепление комплекса №7.		2	2	Педагогическое наблюдение.
9.	Простейшие связки в степ аэробике. Разучивание комплекса №8.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
10.	Отработка и закрепление комплекса №8.		2	2	Педагогическое наблюдение.
11.	Разучивание комплекса №9.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
12.	Отработка и закрепление комплекса №9.		2	2	Педагогическое наблюдение.
13.	Разучивание комплекса №10.	1	1	2	Объяснение. Педагогическое наблюдение.
14.	Отработка и закрепление комплекса №10.		2	2	Педагогическое наблюдение.
15.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.	1	1	2	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.
16.	Отработка и закрепление постановки выступления.	1	4	5	Педагогическое наблюдение.
17.	Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика.		4	4	Педагогическое наблюдение. Дитагностика.
	Фитбол-гимнастика	10	24	34	
18.	Повторение техники правильной посадки на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.	1	1	2	Тематическая беседа. Показ. Объяснение. Педагогическое наблюдение.

19.	Динамические упражнения с мячом. Подвижные игры с фитболом.	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
20.	Разучивание комплекса «На болоте»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
21.	Отработка и закрепление комплекса «На болоте»		1	1	Педагогическое наблюдение.
22.	Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Весёлый мячик».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
23.	Отработка и закрепление комплекса «Весёлый мячик».		1	1	Педагогическое наблюдение.
24.	Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Две подружки»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
25.	Отработка и закрепление комплекса «Две подружки»		1	1	Педагогическое наблюдение.
26.	Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Волшебный цветок ».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
27.	Отработка и закрепление комплекса «Волшебный цветок».		1	1	Педагогическое наблюдение.
28.	Укрепление шеи, плечевого пояса, мышц ног и передней поверхности бедра. Гибкости. Разучивание комплекса «А часы идут-идут».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
29.	Отработка и закрепление комплекса «А часы идут-идут».		1	1	Педагогическое наблюдение.
30.	Укрепление мышц шеи. Разучивание комплекса «Любопытная Варвара»	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
31.	Отработка и закрепление комплекса «Любопытная Варвара».		1	1	Педагогическое наблюдение.
32.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «На дне морском».	1	1	2	Педагогическое наблюдение.

33.	Отработка и закрепление комплекса «На дне морском».		1	1	Педагогическое наблюдение.
34.	Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.	1	2	3	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение.
35.	Отработка и закрепление постановки выступления.		3	3	Педагогическое наблюдение.
36.	Контрольно-диагностическое занятие по футбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.		3	3	Педагогическое наблюдение. Диагностика.
	Всего:	21	51	72	