

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Веселые ступеньки» для детей 5-6 лет

№ п/п	Модули	Кол-во занятий
1	Модуль 1	28
октябрь	-Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. -Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов). -Развивать равновесие, выносливость. -Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой -Повторение аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу со степами) -Разучить комплекс №1 на степ – платформах	8
ноябрь	-Разучить комплекс № 2 -Учить правильному выполнению степ шагов на степях. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) -Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. -Развивать мышечную силу ног -Развивать умение работать в общем темпе -С предметами - мелкими мячами	8
декабрь	-Разучить комплекс № 3 на степ - платформах -Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. -Разучивание новых шагов. -Развивать выносливость, равновесие, гибкость. -Укреплять дыхательную систему. -Развивать уверенность в себе.	8
январь	-Разучить комплекс № 4 на степ – платформах -Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Промежуточная аттестация	3 1
2	Модуль 2	36
	-Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. -Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке -Развивать умения твердо стоять на степе Промежуточная аттестация	4
февраль	-Разучить комплексы № 5, 6 на степ – платформах -Закреплять ранее изученные шаги. -Разучить новый шаг. -Развивать выносливость, гибкость. -Развитие правильной осанки	8
март	-Разучить комплекс № 7 на степ – платформах -Продолжать закреплять степ шаги. -Учить реагировать на визуальные контакты -Совершенствовать точность движений -Развивать быстроту. -Комплекс №3 с гантелями	8
апрель	-Разучить комплекс № 8 -Поддерживать интерес заниматься аэробикой -Совершенствовать разученные шаги. -Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. -Воспитывать любовь к физкультуре. -Развивать ориентировку в пространстве. -Разучивание связок из нескольких шагов	8
май	-Разучить комплекс № 9 -Разучивание прыжков. -Упражнять в сочетании элементов -Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов -Продолжать развивать мышечную силу ног. -Повторение комплексов -Закреплять разученное -Промежуточная аттестация	7 1
Итого		64

