

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48 г. Челябинска»
МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»
Протокол № 1
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«ДС № 48 г. Челябинска»

О.А. Бура
Приказ № 08-01/293
«29» августа 2025 г.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» на 2025/2026 учебный год**

Тема	Количество		
	Количество часов	Теория	Практика
Сентябрь			
Вводное занятие. Правила техники безопасности. История возникновения степ-аэробики, степ-аэробика и ее виды	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Раз ступенька, два ступенька»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин
Базовые шаги «Степ-тач»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин
Базовые шаги «Бейсик-степ»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин.
Базовые шаги «Ви-степ»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20мин.
«Раз, два – повтори!»	1 занятие по 30 мин	10мин.	20мин.
Базовые шаги «Топ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Степ-захлест	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Степ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Октябрь			
Базовые шаги «Ниап», «Шагкик»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин.
Базовые шаги «Шаг Мамбо»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №1. «Степ-аэробика и стретчинг»	1 занятие 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №2. «Степ-аэробика, акробатика и стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин

Комплекс №3. «Степ-аэробика, силовая гимнастика и стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20мин
Комплекс №4. «Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Комплекс № 5. «Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Комплекс № 6. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Комплекс № 7. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Ноябрь			
Комплекс № 8. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс № 9. «Силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №10. «Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №11. «Степ-аэробика, силовая гимнастика, стретчинг»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин.
Комплекс №12. «Степ-аэробика, силовая гимнастика»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Комплекс №13. «Степ-аэробика, силовая гимнастика»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
«Раз ступенька, два ступенька»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Декабрь			
Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Укрепление дыхательной системы	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Маршевые простые шаги, Marh, Basik step, Mambo.	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Январь			
Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с	1 занятие	10 мин	20 мин

различной вариацией рук	по 30 мин.		
Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Маршевые простые шаги, Marh, Basik step, Mambo	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Февраль			
Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Аэробика, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Базовые шаги «Степ-тач»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Аэробика, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Март			
Аэробные шаги: повторить марш, степ-тач, степ-лайв	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Аэробные шаги: закреплять выученные шаги	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Аэробные шаги: повторить пройденное. Базовая аэробика: повторить пройденное	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Апрель			
Аэробные шаги: повторить пройденное	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин

Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Раз, два – повтори!»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Укрепление дыхательной системы	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Топ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Май			
Базовые шаги «Степ-тач»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Топ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Закрепление изученного материала	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Итоговое занятие	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Диагностика	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Итого:	71 занятие	710 мин.	1420 мин.

