

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48 г. Челябинска»
 454076, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Маршала Чуйкова, д. 25 «Б»
 454030, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Мусы Джалиля, д. 12 «А»
 454076, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Бейвеля, д. 78
 Сайт: <http://dc48.pф>, e-mail: detskiy_sad.48@mail.ru
 тел. (351) 225-36-47, 225-36-28, 225-26-48

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
 МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»
 Протокол № 1
«27» августа 2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
 «ДС № 48 г. Челябинска»
 _____ О.А. Бура
 Приказ № 08-01/460
«27» августа 2026

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» на 2026/2027 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
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
«Быстрый шаг- степ»	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 различной вариацией рук	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 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. Упражнение и закрепление.	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
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.