



Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 99
города Тюмени
Н. М. Новоселова
« 04 » 09 2016 г.

Учебно-тематический план
Дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровячки»
Средняя группа

месяц	Тема программы	Количество образовательной деятельности (в неделю, месяц, год)					
		4-5 лет					
		Количество образовательной деятельности			Количество затраченного времени		
		неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
сентябрь	Строевые упражнения	2	8	72	40	2час40 мин	27 час
	Общеразвивающие упражнения	2					
	Равновесие	2					
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	2					
октябрь	Ритмика	1	8		40	2час40 мин	
	Основы хореографии	1					
	Танцевальные шаги	2					
	Ритмические танцы	2					
	Базовые шаги аэробики	2					
ноябрь	Комплексы танцевальных упражнений	2	8		40	2час40 мин	
	Упражнения, направленные на развитие силы	2					
	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2					
	Упражнения, направленные на развитие выносливости	2					

Декабрь	Комплексы танцевальных упражнений	3	8		40	2час40 мин	
	Упражнения на формирование правильной осанки	2					
	Упражнения для профилактики плоскостопия	2					
	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1	8		40	2час40 мин	
Январь	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1					
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2					
	Комплексы танцевальных упражнений	4					
	Творческие и игровые задания	1					
Февраль	Творческие и игровые задания	1	8		40	2час40 мин	
	Подвижные и музыкальные игры	3					
	Эстафеты	3					
	Тестирование	1					
март	Тестирование	1	8		40	2час40 мин	
	Творческие и игровые задания	3					
	Комплексы танцевальных упражнений	4					
апрель			8		40	2час40 мин	
		2					
		2					
		2					
май		2	8		40	2час40 мин	
		2					
		2					
		2					