



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 99
города Тюмени
Н. М. Новоселова
09 _____ 2016 г.

Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная программа «Карусель»

месяц	Тема программы	Количество образовательной деятельности (в неделю, месяц, год)					
		6-7 лет					
		Количество образовательной деятельности			Количество затраченного времени		
		неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Сентябрь	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).	1	8	72	1 час	4 часа	36 час
	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды фитнеса.	1					
	Аэробика со скакалкой. Игры.	1					
	Аэробика со скакалкой. Игры.	1					
	Классическая аэробика с мячом.	1					
	Комплекс упражнений в парах. Эстафеты с фитнес-мячом.	1					
	Степ-аэробика.	1					
	Степ-аэробика.	1					
октябрь	Игровой стретчинг.	1	8		1 час	4 часа	
	Классическая аэробика с мячом.	1					

	Повторение разученных ранее игр.	1				
	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.	2				
	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты. Комплекс упражнений на фитболе.	1				
	Степ-кардиотренировка	1				
	Партерная гимнастика.	1				
	Работа на детских мини-тренажерах.	1				
Ноябрь	Партерная гимнастика.	1	8		1 час	4 часа
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.	1				
	Игровой стретчинг.	1				
	Степ-аэробика. Лого — аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.	1				
	Степ-аэробика	1				
	Повторение разученных ранее игр.					
	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.					
	Работа на детских мини-тренажерах.					
декабрь	Степ-аэробика	1	8		1 час	4 часа
	Образно - ролевые игры.	1				
	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».	1				
	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.	1				
	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	1				
	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	1				

	Упражнения со скакалкой. Игры.	1				
	Работа на детских мини-тренажерах.	1				
январь	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.	1	8		1 час	4 часа
	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.	1				
	Образно - ролевые игры.	1				
	Игровой стретчинг.	1				
	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».	1				
	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.	1				
	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.	1				
	Степ- кардиотренировка	1				
февраль	Элементы акробатики: разучивание комбинации из 3-5 элементов	1	8		1 час	4 часа
	Элементы акробатики: разучивание комбинации из 3-5 элементов	1				
	Степ- кардиотренировка.	1				
	Степ- кардиотренировка.	1				
	Совершенствование упражнений со скакалкой.	1				
	Работа на детских тренажерах.	1				
	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.	1				
	Элементы акробатики: разучивание комбинации из 3-5 элементов	1				
март	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.	1	8		1 час	4 часа
	Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.	1				

	Совершенствование выполнения комплекса упражнений в парах.	1					
	Составление комплексов упражнений с предметами.	1					
	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.	1					
	Упражнения с обручем. Подвижные игры.	1					
	Работа на детских мини-тренажерах.	1					
	Фитнес. Работа на детских мини-тренажерах.	1					
Апрель	Комплексы упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.	1	8		1 час	4 часа	
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1					
	Степ-кардиотренировка.	1					
	Игровой стретчинг.	1					
	Образно - ролевые игры.	1					
	Степ: разучивание танцевальных связок.	1					
	Составление комплексов упражнений с предметами.	1					
	Игровой стретчинг.	1					
май	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.	1	8		1 час	4 часа	
	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.	1					
	Степ: разучивание танцевальных связок.	1					
	Фитнес. Работа на детских мини-тренажерах.	1					
	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».	1					
	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).	1					

	Степ: разучивание танцевальных связок.	1					
	Фитнес. Работа на детских мини-тренажерах.	1					

Подготовительная группа