

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика»

Календарный учебный график

Дата проведения занятия	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Тема 1. Знакомство со степом (2 часа)					
1,2 неделя	Познакомить со степом.	1	1	1	Беседа.
Тема 2. МОНИТОРИНГ (1 час)					
3 неделя		1	-	1	Беседа. Практические задания.
Тема 3. Разучивание комплекса №1 на степ - платформах (4 часа)					
4,5 неделя	Развивать равновесие, выносливость.	2	-	2	Практическая работа
6,7 неделя	Развивать ориентировку в пространстве.	2	1	1	Беседа. Практические задания.
Тема 4. Совершенствование комплекса №1 на степ - платформах (3 часа)					
8 неделя	Развивать мышечную силу ног	1	-	1	Практическая работа
9.10 неделя	Развивать умение работать в общем темпе	2	1	1	Беседа. Практические задания.
Тема 5. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах (4 часа)					
11 неделя	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик).	1	-	1	Практическая работа
12 неделя	Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	1	-	1	Практическая работа
13 неделя	Укреплять дыхательную систему.	1	-	1	Практическая работа
14 неделя	Развивать уверенность в себе.	1	1	-	Беседа. Практические задания.
Тема 6. Совершенствование комплекса №2 на степ - платформах (3 часа)					
15,16 неделя	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке	2	1	1	Беседа. Практические задания.
17 неделя	Развивать умения твердо стоять на степе	1	-	1	Практическая работа
Тема 7. Разучивание комплекса №3 на степ - платформах (4 часа)					

18,19 неделя	Развивать выносливость, гибкость.	2	-	2	Практическая работа
20,21 неделя	Развитие правильной осанки	2	1	1	Беседа. Практические задания.
Тема 8. Совершенствование комплекса №3 на степ - платформах (3 часа)					
22 неделя	Продолжать закреплять степ шаги.	1	-	1	Практическая работа
23 неделя	Учить реагировать на визуальные контакты.	1	1	-	Беседа. Практические задания.
24 неделя	Совершенствовать точность движений.	1	-	1	Практическая работа
Тема 9. Разучивание комплекса №4 на степ - платформах (4 часа)					
25 неделя	Совершенствовать точность движений.	1	-	1	Практическая работа
26,27,28 неделя	Упражнение прыжкового характера, направлено на развитие координации движений	3	1	2	Беседа. Практические задания.
Тема 10. Совершенствование комплекса №4 на степ - платформах (3 часа)					
29 неделя	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	1	-	1	Практическая работа
30,31 неделя	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке; Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	2	1	1	Беседа. Практические задания.
Тема 11. МОНИТОРИНГ (1 час)					
32 неделя		1	-	1	Беседа. Практические задания.
Тема 12. Итоговые занятия (4 часа)					
33,34 неделя	Повторение комплексов. Закреплять разученное.	2	1	1	Беседа. Практические задания.
35 неделя	<i>Костюмированный танец для воспитанников ДОУ</i>	1	-	1	Выступление
36 неделя	<i>Костюмированный танец для родителей</i>	1	-	1	Выступление
Всего: 36 часа (теория- 10часов; практика- 26 часов)					