

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) | | | | | |