

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»

Программа «Степ – аэробика» основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста, используется групповая форма работы.

Основной формой взаимодействия педагога с детьми является игровое занятие, проводимое во второй половине дня. Учебная нагрузка – 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 56 занятий в год. Длительность занятия 25 минут.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Расписание занятий по дополнительной общеобразовательной
программе физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Вторник 16.00 – 16.30

Четверг 16.00 – 16.30

Учебный план дополнительной общеобразовательной
программы физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Тема	Всего	Теория	Практика
Первичное диагностическое обследование	2		2
Вводное	2	1	1
Обучающее	9	1	8
Комбинированное	40		40
Итоговое игровое	2		2
Итоговое диагностическое	1		1
Итого	56	2	54

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»

Месяц Занятие	Задачи	Содержание раздела программы
Октябрь 1	<p>Познакомить детей с понятиями «степ», «аэробика», «степ-платформа»;</p> <p>Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях.</p> <p>Мониторинг</p>	<p>Теоретическая часть</p> <p>Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе.</p> <p>Тестирование</p>
Октябрь 2-8	<p>1.Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги);</p> <p>2.Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;</p> <p>3.Развивать координацию движений;</p> <p>4.Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;</p> <p>5.Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию,гибкость и др.).</p> <p>Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе</p>	<p>Основные элементы</p> <p>Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).</p> <p>Касание платформы носком свободной наги.</p> <p>Выпады в сторону и назад</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>Шаги на угол</p> <p>В – степ</p> <p>А – степ</p> <p>Шасси боковой галоп в сторону,небольшими шажками</p> <p>Разучить комплекс №1</p> <p>Стрейчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звездочка»</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик».</p>
Ноябрь 1- 8	<p>1.Закрепить разученные упражнения с добавлением движений для рук;</p> <p>2.Развивать умение работать в общем темпе;</p> <p>3.Разучить новых шагов;</p> <p>4.Укреплять дыхательную систему;</p> <p>7.Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки».</p>	<p>Разучить комплекс №2 на степ – платформах.</p> <p>Подъем колена вверх; мах ногой в сторону на степе («кни-ап», «шаг-кик»)</p> <p>Стрейчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».</p> <p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</p>
Декабрь 1-8	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией для рук.</p> <p>3.Разучивание новых шагов.</p> <p>4.Развивать умение твердо стоять на платформе</p>	<p>Разучить комплекс № 3.</p> <p>Шаг через платформу(«страдэл»),</p> <p><i>Цыганский этюд</i></p> <p>Стрейчинг: «Зернышко» «Дерево»</p> <p>«Рыбка»</p> <p>Подвижная игра для профилактики плоскостопия</p>
Январь 1-8	<p>1.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>2.Разучить новый шаг «мамба».</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>5. Укреплять осанку.</p>	<p>Разучить комплекс №4 на степ – платформах</p> <p>Шаги на месте с переступанием вперед-назад («мамба»)</p> <p>Стретчинг: «Самолет», «Волна»</p> <p>«Лягушка»</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошади».</p>

Февраль 1-8	1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах с гантелями 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Развивать быстроту. 6. Улучшать музыкальную и	Разучить комплексы №5, № 6 Этюд —Ритм» Стретчинг: «Бабочка», «Страус» Подвижная игра «Физкульт-ура»
Март 1-8	1. Совершенствовать комплекс № 5 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 8. Мастер-класс «Мама+я»	Разучивание связок из нескольких шагов в комплексах № 7, №6 Детско-родительское общение Стречинг «Паучок», «Змея» Подвижная игра «Скворечники».
Апрель 1-8	1. Мониторинг 2.. Совершенствовать комплекс №6 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Итоговое занятие	Выявить уровень усвоения программы. Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе. Этюд «Лягушата» Стрейчинг: «Журавль», «Окошко» «Шпагат» Подвижная игра «Заяц без норки»
Итого: 56 занятий		