

**Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика» на 2017-2018 уч. год.**

Педагог ДО: Гилимдарова А.Р.
Срок реализации: 1 год. (104ч.)
Рекомендуемый возраст: 7-10 лет
Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	время	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Формы контроля
1	10	27	14:30-16:00	Групповая	2	Водное занятие.	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
2	10	29	14:30-16:00	Групповая	2	Танцевально-ритмическая гимнастика	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Творческая работа
3	11	03	14:30-16:00	Групповая	2	Классический танец.	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Танец
4	11	08	14:30-16:00	Групповая	2	Классический танец акробатика	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
5	11	10	14:30-16:00	Групповая	2	Классический танец адажио	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Танец
6	11	12	14:30-16:00	Групповая	2	классический танец аллегро	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
7	11	19	14:30-16:00	Групповая	2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
8	11	22	14:30-16:00	Групповая	2	Подъем колена (Knee lift, Knee up).	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Зачет
9	11	24	14:30-16:00	Групповая	2	Мах (Kick).	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Творческая работа
10	11	26	14:30-16:00	Групповая	2	Low kick. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
11	11	29	14:30-16:00	Групповая	2	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
12	12	01	14:30-16:00	Групповая	2	Снятие избыточного психического напряжения	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Танец
13	12	03	14:30-16:00	Групповая	2	Самоубеждение	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа
14	12	06	14:30-16:00	Групповая	2	История возникновения спортивной-аэробики	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
15	12	08	14:30-16:00	Групповая	2	основные стили, «Old school», «Groovin»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа , Танец
16	12	10	14:30-16:00	Групповая	2	«Groovin», «House»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, танец
17	12	13	14:30-16:00	Групповая	2	Belly dance», «Strip dance»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, танец
18	12	15	14:30-16:00	Групповая	2	«Jazz aerobics», « Funk aerobiks»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, танец
19	12	17	14:30-	Групповая	2	« Funk aerobiks»,	МБУ ДО	Беседа,

			16:00			«Hip-Hop aerobics	ДООЦТКиЭ «Штурм»	Наблюдение
20	12	22	14:30-16:00	групповая	2	«Latina aerobics», «Rock-n-Roll aerobics»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа
21	12	24	14:30-16:00	Групповая	2	«Степ-аэробика», «Аква аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
22	01	10	14:30-16:00	Групповая	2	«Слайд-аэробик», «Памп аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
23	01	12	14:30-16:00	групповая	2	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп- аэробики.	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
24	01	14	14:30-16:00	Групповая	2	«Изоляция»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Наблюдение, беседа
25	01	17	14:30-16:00	Групповая	2	«Изоляция»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
26	01	19	14:30-16:00	Групповая	2	«Оппозиция»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
27	01	21	14:30-16:00	групповая	2	«Оппозиция»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
28	01	24	14:30-16:00	Групповая	2	«Противодвижение»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Наблюдение, Творческая работа
29	01	26	14:30-16:00	Групповая	2	«Противодвижение»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Наблюдение, Танец
30	01	28	14:30-16:00	Групповая	2	«полицентрика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
31	01	31	14:30-16:00	Групповая	2	«полицентрика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
32	02	02	14:30-16:00	Групповая	2	«мультипликация»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Танец
33	02	04	14:30-16:00	групповая	2	«мультипликация»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
34	02	07	14:30-16:00	Групповая	2	«Фанк-аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
35	02	09	14:30-16:00	Групповая	2	«Фанк-аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
36	02	11	14:30-16:00	Групповая	2	«Рок-н-ролл- аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
37	02	14	14:30-16:00	Групповая	2	«Рок-н-ролл- аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Творческая работа
38	02	16	14:30-16:00	Групповая	2	Композиции спортивной- аэробики. 1.Подбор музыкального сопровождения	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
39	02	18	14:30-16:00	Групповая	2	Соответствие движений выбранному стилю	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
40	02	21	14:30-	Групповая	2	Разнообразиие	МБУ ДО	Беседа, Танец

			16:00			рисунков (схем) в композиции;	ДООЦТКиЭ «Штурм»	
41	02	25	14:30-16:00	Групповая	2	Оригинальность и сюжетную линию;	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
42	02	28	14:30-16:00	групповая	2	Ракурс движений.	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
43	03	02	14:30-16:00	Групповая	2	Главные акценты при построении	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
44	03	04	14:30-16:00	Групповая	2	костюмы участников	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
45	03	07	14:30-16:00	Групповая	2	Стретчинг. 1 Что такое стретчинг — общая информация	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
46	03	09	14:30-16:00	Групповая	2	Польза занятий стретчингом	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
47	03	11	14:30-16:00	Групповая	2	Особенности и нюансы	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
48	03	14	14:30-16:00	Групповая	2	Примеры упражнений	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Танец
49	03	16	14:30-16:00	Групповая	2	Кому противопоказан стретчинг	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Танец
50	03	18	14:30-16:00	Групповая	2	«Оздоровительная аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
51	03	21	14:30-16:00	Групповая	2	«Спортивная аэробика»	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение
52	03	23	14:30-16:00	Групповая	2	Подведение итогов	МБУ ДО ДООЦТКиЭ «Штурм»	Беседа, Наблюдение

Проведено занятий за учебный год: 104 часов	выработано _____ часов
--	-------------------------------