

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика»

Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Знакомство со степом	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Беседа, практическая работа
2.	МОНИТОРИНГ	1 ч.	-	1 ч.	Практическая работа
3.	Разучивание комплекса №1 на степ - платформах	4 ч.	1 ч.	3ч.	Беседа, практическая работа
4.	Совершенствование комплекса №1 на степ - платформах	3 ч.	1ч.	2 ч.	Беседа, практическая работа
5.	Разучивание комплекса №2 на степ - платформах	4 ч.	1 ч.	3ч.	Беседа, практическая работа
6.	Совершенствование комплекса №2 на степ – платформах	3 ч.	1 ч.	2ч.	Беседа, практическая работа
7.	Разучивание комплекса №3 на степ - платформах	4 ч.	1ч.	3 ч.	Беседа, практическая работа
8.	Совершенствование комплекса №3 на степ – платформах	3 ч.	1ч.	2 ч.	Беседа, практическая работа
9.	Разучивание комплекса №4 на степ - платформах	4 ч.	1 ч.	3ч.	Беседа, практическая работа
10.	Совершенствование комплекса №4 на степ – платформах	3 ч.	1 ч.	2ч.	Беседа, практическая работа
11.	МОНИТОРИНГ	1 ч.	-	1 ч.	Беседа, практическая работа
12.	Итоговые занятия	4 ч.	1 ч.	3ч.	Беседа, практическая работа
	Итого:	36 ч.	10 ч.	26ч.	