



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №101»

<p>СОГЛАСОВАНО: Педагогический совет МДОУ «Детский сад №101» протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» август 2021г.</p> <p>СОГЛАСОВАНО:  Я.В. Мазур Управляющий Совет родителей МДОУ «Детский сад №101» протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» август 2021г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МДОУ «Детский сад №101» И.В. Белова</p> <p>Приказ № <u>02-03/148</u> от «<u>31</u>» август 2021г.</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Физкультурно – спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная программа по физической культуре

«СТЕП – АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Молькова Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре первой квалификационной категории

Ярославль, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Новизна	5
3. Категория обучающихся	6
4. Направленность	7
5. Вид программы	8
6. Цель и задачи программы	8
7. Ожидаемые результаты	8
8. Особенности организации образовательного процесса	9
9. Комплексно – тематический план	14
9.1 Объем образовательной программы	24
10. Содержание программы	27
11. Алгоритм учебного занятия	37
12. Обеспечение	38
13. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	66
14. Список информационных источников	68
Приложение 1 Аэробные комплексы	69
Приложение 2 Силовые упражнения	76
Приложение 3 Базовые шаги в степ-аэробике	81
Приложение 4 Силовой комплекс и упражнения на растяжку	86

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по ФВ.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДООУ и взаимосвязано со всеми ее направлениями. Особенно важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Режим занятий:

35 академических часов часов в год;

1 академический час в неделю. 1 академический час – 30 минут.

Степ – аэробикой могут заниматься все дети, независимо от уровня физической подготовленности.

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),

а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Нормативными документами разработки Программы являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с 01 января 2021 г.
5. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
6. Концепция развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.).
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области.
10. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.
11. Устав учреждения.

2. Новизна

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2017 учебного года. На 2017-2018 учебный год нами была разработана программа «Степ – аэробика для дошкольников».

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же носит профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, элементы ориентировки в пространстве, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться координировать движения рук и ног, выполнять сложные движения, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

3. Категория обучающихся

Возраст обучающихся: 5-7 лет. Это дети старшей и подготовительной групп детского сада, которые желают заниматься физической культурой более широко и

разнообразно, чем принято по нормативу детского сада, а также усовершенствовать развитие основных физических качеств и координации.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждена опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, мы разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

4. Направленность (профиль) программы

Программа представляет физкультурно – спортивную направленность.

Вид программы

Программа является модифицированной. За основу взята программа А. С. Кислицына (Сургут, 2015) и книга «Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы» Иржова М. М.

Цель программы

Развитие физических качеств посредством степ – аэробики.

Задачи

Обучающие:

- Формировать навыки правильной осанки , развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать внимание, память.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

7. Ожидаемые результаты

Обучающие:

- Сформированность навыков правильной осанки, развитость мышечной системы;
- Сформированность умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развитие внимания, памяти;
- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия).

Воспитательные:

- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитание чувства уверенности в себе.

8. Особенности организации образовательного процесса

Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа по степ – аэробике является среднесрочной.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим реализации

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Наполняемость учебной группы -10 человек

(в соответствии с СанПиН).

Особенности комплектования групп

Комплектование проводится на основе общих правил приёма обучающихся, прописанных в уставе учреждения, правил техники безопасности, в соответствии с СанПиН.

Группы комплектуются с учётом возраста обучающихся, пожеланиями родителей, индивидуальными особенностями ребёнка. Общее количество детей в группе не должно превышать 10 человек.

Форма образовательного объединения

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
-

Принципы организации образовательной деятельности

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных

функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

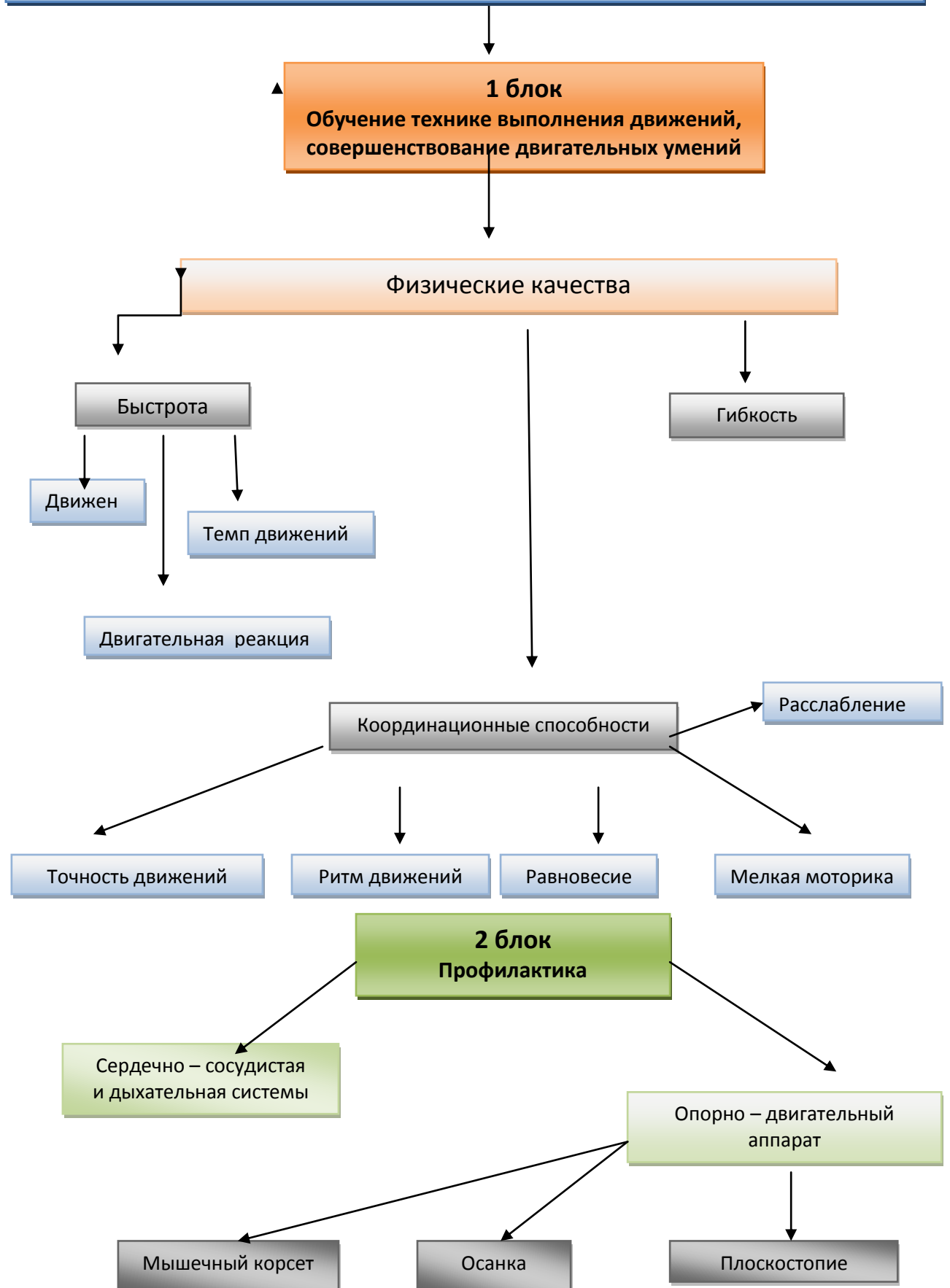
Отличительные особенности программы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Два блока реализации программы

Содержание образовательной программы
«Степ - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста



9. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Перспективное планирование занятий по степ – аэробике на 1 год обучения.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Сентябрь	1 неделя	Введение в степ - аэробiku	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Введение в степ – аэробiku, объяснение правил безопасности при работе со степ – платформой.
	2 неделя	Введение в степ - аэробiku	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Разучивание аэробных шагов (бэйсик – степ, степ – ап, степ-тач)
	3 неделя	Введение в степ – аэробiku, игры с использованием степ - платформы	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Разучивание аэробных шагов (шаг – колено, захлест, кик – ап), повторение шагов бэйсик – степ, степ – ап, степ-тач. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Разучить подвижную игру «Цирк» с использованием

			степ – платформ.
	4 неделя	Силовая тренировка с мячами	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Повторить базовые шаги степ – аэробики. Выполнить комплекс силовых упражнений с использованием мячей.

Октябрь	1 неделя	Комплекс 1	Развивать мышечную силу ног и пресса. Разучить Комплекс 1. Развивать память.
	2 неделя	Комплекс 1	Развивать умение работать в общем темпе. Совершенствовать Комплекс 1.
	3 неделя	Комплекс 1	Закрепить Комплекс 1. Выполнение упражнений с предметами - мелкими мячами.
	4 неделя	Игровое занятие	Закрепить правила игры «Цирк» с использованием степ – платформ. Разучить игры: «Бездомный заяц», «А я еду». Укреплять дыхательную систему. Развивать выносливость.
Ноябрь	1 неделя	«Sweet by psuco»	Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Разучить комплекс «Sweet by psuco».
	2 неделя	«Sweet by psuco»	Развивать выносливость, равновесие, гибкость,

			ловкость. Совершенствовать комплекс «Sweet by psuco».
	3 неделя	«Sweet by psuco»	Продолжать развивать уверенность в себе. Закрепить комплекс «Sweet by psuco».
	4 неделя	Силовая тренировка с использованием мячей	Повторить комплекс 1. Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Развивать силу и гибкость. Выполнять упражнения с использованием мячей.
Декабрь	1 неделя	Комплекс «Manana»	Разучить комплекс «Manana». Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость. Развивать дыхательную систему, разучить игру «Пустое место» с использованием степ-платформ. Развивать ориентировку в пространстве.
	2 неделя	Комплекс «Manana»	Совершенствовать комплекс «Manana». Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	3 неделя	Комплекс «Manana».	Закрепить Комплекс «Manana». Развивать силу, гибкость, ловкость.

	4 неделя	Здоровая спина.	Повторить Комплекс 2. Выполнять упражнения с использованием степ-платформ для формирования правильной осанки.
Январь	2 неделя	Обобщающее занятие.	Повторить Комплекс «Sweet by rycso» и Комплекс «Manana». Развивать ловкость, силу, гибкость, выносливость. Развивать память.
	3 неделя	Обобщающее занятие.	Повторить Комплекс 1. Разучить новые шаги (шаг- бэк, шаг- колено, бэйсик-овер). Развивать творческое мышление (придумать свой шаг)
	4 неделя	Силовая тренировка с использованием мячей.	Развивать силу, гибкость, ловкость.
Февраль	1 неделя	Комплекс «Rock it»	Разучить Комплекс «Rock it». Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать память.
	2 неделя	Комплекс «Rock it»	Повторить Комплекс «Rock it». Повторить шаги (шаг- бэк, шаг- колено, бэйсик-овер). Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость.
	3 неделя	Комплекс «Rock it»	Закрепить Комплекс «Rock it». Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Развивать память.

	4 неделя	Игровое занятие	Развивать выносливость, ловкость, гибкость. Подвижные игры с использованием степ – платформ: «Бездомный заяц», «Цирк», «А я еду». Упражнения на гибкость с использованием степ – платформ.
Март	1 неделя	Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей	Разучить Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей. Развивать память. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	2 неделя	Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей	Повторить Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей. Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.
	3 неделя	Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей	Закрепить Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	4 неделя	Силовая тренировка с использованием мячей	Развивать силу и гибкость. Выполнять упражнения с использованием мячей.
Апрель	1 неделя	Комплекс «Con Calma»	Разучить Комплекс «Con Calma». Развивать память. Развивать выносливость, ловкость, гибкость.
	2 неделя	Комплекс «Con Calma»	Повторить Комплекс «Con Calma».

			Развивать равновесие, выносливость. Повторить базовые шаги степ – аэробики.
	3 неделя	Комплекс «Con Calma»	Закрепить Комплекс «Con Calma». Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Развивать творческое мышление.
	4 неделя	Силовая тренировка, игровое занятие	Развивать ориентировку в пространстве. Подвижные игры: «Пустое место», «А я еду». Выполнять силовые упражнения с использованием мячей и степ-платформ. Развивать силу и гибкость.
Май	1 неделя	Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it»)	Повторить Комплекс «Rock it». Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	2 неделя	Обобщающее занятие (Комплекс 3). Итоговая диагностика.	Повторить Комплекс 3. Развивать память. Развивать выносливость, ловкость, гибкость. Провести мониторинг результатов по освоению программы.
	3 неделя	Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma») Итоговая диагностика.	Повторить Комплекс «Con Calma». Развивать выносливость, ловкость, гибкость. Формировать

			уверенность в себе. Провести мониторинг результатов по освоению программы.
	4 неделя	Игровое занятие.	Повторить подвижные игры «Бездомный заяц», «Пустое место», «А я еду», «Робот». Развивать силу, ловкость, выносливость, гибкость. Развивать дыхательную систему.

Комплексно – тематический план на 2 год обучения.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Сентябрь	Неделя 1	Вводное занятие	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Напоминание правил безопасности при работе со степ – платформой. Повторение основных аэробных шагов (бэйсик – степ, степ – ап, степ-тач, шаг – колено, захлест, кик – ап). Развивать ориентировку в пространстве. Повторить игру «Пустое место».
	Неделя 2	Комплекс 2	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Развивать мышечную силу ног и пресса. Разучить Комплекс 2. Развивать память.
	Неделя 3	Комплекс 2	Развивать умение работать в общем темпе. Совершенствовать Комплекс 2. Развивать выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Повторить игру «Цирк».
	Неделя 4	Комплекс 2	Закрепить Комплекс 2.

			Выполнение упражнений с предметами - мелкими мячами. Развивать силу и гибкость. Формировать умение расслаблять мышцы.
Октябрь	Неделя 1	Комплекс 5	Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Разучить комплекс Комплекс 5.
	Неделя 2	Комплекс 5	Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость. Совершенствовать комплекс Комплекс 5.
	Неделя 3	Комплекс 5	Продолжать развивать уверенность в себе. Закрепить комплекс Комплекс 5. Развивать выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Повторить игру «Бездомный заяц».
	Неделя 4	Силовая тренировка с использованием мячей	Повторить комплекс «Sweet by ruso» . Развивать выносливость, равновесие. Развивать память. Выполнять упражнения с использованием мячей.
Ноябрь	Неделя 1	Комплекс «Work from home»	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. Развивать мышечную силу ног и пресса. Разучить Комплекс «Work from home» . Развивать память.
	Неделя 2	Комплекс «Work from home»	Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость. Совершенствовать комплекс «Work from home».
	Неделя 3	Комплекс «Work from home»	Продолжать развивать уверенность в себе. Закрепить комплекс «Work from home». Развивать равновесие, выносливость.
	Неделя 4	Силовая тренировка с использованием мячей	Повторить комплекс «Manapa». Развивать силу и гибкость.
Декабрь	Неделя 1	Комплекс 6	Разучить комплекс 6. Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость. Развивать дыхательную систему,

			разучить игру «Скворечники» с использованием степ-платформ. Развивать ориентировку в пространстве.
	Неделя 2	Комплекс 6	Совершенствовать комплекс 6. Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	Неделя 3	Комплекс 6	Закрепить Комплекс 6. Развивать выносливость и силу. Продолжать развивать уверенность в себе.
	Неделя 4	Новый год	Разучить комплекс танцевальных движений на степ-платформе под новогоднюю музыку.
Январь	Неделя 2	Обобщающее занятие.	Повторить Комплекс 2 и Комплекс 5. Развивать ловкость, силу, гибкость, выносливость. Развивать память.
	Неделя 3	Обобщающее занятие.	Повторить Комплекс «Work from home». Повторить шаги (шаг- бэк, шаг- колени, бэйсик-овер). Развивать творческое мышление (придумать свой шаг)
	Неделя 4	Силовая тренировка с использованием мячей.	Развивать силу, гибкость, ловкость.
Февраль	Неделя 1	Комплекс «Step by step»	Разучить Комплекс «Step by step». Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать память.
	Неделя 2	Комплекс «Step by step»	Повторить Комплекс «Step by step». Повторить шаги (шаг- бэк, шаг- колени, бэйсик-овер). Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость.
	Неделя 3	Комплекс «Step by step»	Закрепить Комплекс «Step by step». Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Развивать память.
	Неделя 4	Игровое занятие	Развивать выносливость, ловкость,

			гибкость. Подвижные игры с использованием степ – платформ: «Бездомный заяц», «Скворечники», «А я еду». Упражнения на гибкость с использованием степ – платформ.
Март	Неделя 1	Комплекс «Танец миньонов»	Разучить Комплекс «Танец миньонов» с использованием степ – платформ. Развивать память. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	Неделя 2	Комплекс «Танец миньонов»	Повторить Комплекс «Танец миньонов» с использованием степ – платформ. Развивать выносливость, равновесие. Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.
	Неделя 3	Комплекс «Танец миньонов»	Закрепить Комплекс «Танец миньонов» с использованием степ – платформ. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	Неделя 4	Силовая тренировка с использованием мячей	Развивать силу и гибкость. Формировать у детей умение расслабляться. Выполнять упражнения с использованием мячей.
Апрель	Неделя 1	Комплекс «No more»	Разучить Комплекс «No more». Развивать память. Развивать выносливость, ловкость, гибкость.
	Неделя 2	Комплекс «No more»	Повторить Комплекс «No more». Развивать равновесие, выносливость. Повторить базовые шаги степ – аэробики
	Неделя 3	Комплекс «No more»	Закрепить Комплекс «No more». Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. Развивать творческое мышление.
	Неделя 4	Силовая тренировка, игровое занятие	Развивать ориентировку в пространстве. Подвижные игры: «Скворечники»,

			«Робот». Выполнять силовые упражнения с использованием мячей и степ-платформ. Развивать силу и гибкость.
Май	Неделя 1	Обобщающее занятие (Комплекс «Step by step»)	Повторить Комплекс «Step by step». Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	Неделя 2	Обобщающее занятие (Комплекс 5 и 6) Итоговая диагностика	Повторить Комплексы 5 и 6. Развивать память. Развивать выносливость, ловкость, гибкость. Провести мониторинг результатов по освоению программы.
	Неделя 3	Обобщающее занятие (Комплекс «Танец миньонов») Итоговая диагностика	Повторить Комплекс «Танец миньонов». Развивать выносливость, ловкость, гибкость. Формировать уверенность в себе. Провести мониторинг результатов по освоению программы.
	Неделя 4	Игровое занятие.	Повторить базовые аэробные шаги. Повторить подвижные игры «Бездомный заяц», «Пустое место», «А я еду», «Робот». Развивать силу, ловкость, выносливость, гибкость. Развивать дыхательную систему.

9.1 Объем образовательной программы (1 год обучения)

Месяц	Тема	Количество часов		
		Академический час	Фактически час	Всего занятий
Сентябрь	Введение в степ-аэробику	3	1,5	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	1	0,5	1
Октябрь	Комплекс 1	3	1,5	3
	Игровое занятие	1	0,5	1
Ноябрь	Комплекс «Sweet by psyco»	3	1,5	3
	Силовая тренировка с	1	0,5	1

	использованием мячей			
Декабрь	Комплекс «Manana»	3	1,5	3
	Здоровая спина	1	0,5	1
Январь	Обобщающее занятие («Sweet by psuco», «Manana»)	1	0,5	1
	Обобщающее занятие Комплекс 1, повторение шагов)	1	0,5	1
	Силовая тренировка с использованием мячей.	1	0,5	1
Февраль	Комплекс «Rock it»	3	1,5	3
	Игровое занятие	1	0,5	1
Март	Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей	3	1,5	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	1	0,5	1
Апрель	Комплекс «Con Calma»	3	1,5	3
	Силовая тренировка, игровое занятие	1	0,5	1
Май	Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it»)	1	0,5	1
	Обобщающее занятие (Комплекс 3). Итоговая диагностика.	1	0,5	1
	Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma»). Итоговая диагностика.	1	0,5	1
	Игровое занятие	1	0,5	1
	Итого	35	17,5	35

1 год обучения

Месяц	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Сентябрь	Введение в степ-аэробику	2	1	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	0	1	1
Октябрь	Комплекс 1	1	2	3
	Игровое занятие	0	1	1
Ноябрь	Комплекс «Sweet by psuco»	1	2	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	0	1	1
Декабрь	Комплекс «Manana»	1	2	3
	Здоровая спина	0,5	0,5	1
Январь	Обобщающее занятие («Sweet by psuco», «Manana»)	0	1	1
	Обобщающее занятие Комплекс 1, повторение шагов)	0	1	1
	Силовая тренировка с использованием мячей.	0	1	1
Февраль	Комплекс «Rock it»	1	2	3
	Игровое занятие	0	1	1
Март	Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей	1	2	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	0	1	1
Апрель	Комплекс «Con Calma»	1	2	3
	Силовая тренировка, игровое занятие	0,5	0,5	1
Май	Обобщающее занятие	0	1	1

	(Комплекс «Rock it»)			
	Обобщающее занятие (Комплекс 3). Итоговая диагностика.	0	1	1
	Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma»).	0	1	1
	Итоговая диагностика.			
	Игровое занятие	0	1	1
	Итого	9	26	35

Объем образовательной программы (2 год обучения)

Месяц	Тема	Количество часов		
		Академический час	Фактический час	Всего занятий
Сентябрь	Вводное занятие	1	0,5	1
	Комплекс 2	3	1,5	3
Октябрь	Комплекс 5	3	1,5	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	1	0,5	1
Ноябрь	Комплекс «Work from home»	3	1,5	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	1	0,5	1
Декабрь	Комплекс 6	3	1,5	3
	Новый год	1	0,5	1
Январь	Обобщающее занятие (Комплекс 2 и Комплекс 5)	1	0,5	1
	Обобщающее занятие (Комплекс «Work from	1	0,5	1

	home»).			
	Силовая тренировка с использованием мячей.	1	0,5	1
Февраль	Комплекс «Step by step»	3	1,5	3
	Игровое занятие	1	0,5	1
Март	Комплекс «Танец миньонов»	3	1,5	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	1	0,5	1
Апрель	Комплекс «No more»	3	1,5	3
	Силовая тренировка, игровое занятие	1	0,5	1
Май	Обобщающее занятие (Комплекс «Step by step»)	1	0,5	1
	Обобщающее занятие (Комплекс 5 и 6). Итоговая диагностика.	1	0,5	1
	Обобщающее занятие (Комплекс «Танец миньонов»). Итоговая диагностика.	1	0,5	1
	Игровое занятие	1	0,5	1
	Итог	35	17,5	35

2 год обучения

Месяц	Тема	Количество часов		
		Академический час	Фактический час	Всего занятий
Сентябрь	Вводное занятие	0,5	0,5	1
	Комплекс 2	1	2	3
Октябрь	Комплекс 5	1	2	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	0	1	1
Ноябрь	Комплекс «Work from home»	1	2	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	0	1	1
Декабрь	Комплекс 6	1	2	3
	Новый год	0,5	0,5	1
Январь	Обобщающее занятие (Комплекс 2 и Комплекс 5)	0	1	1
	Обобщающее занятие (Комплекс «Work from home»).	0	1	1
	Силовая тренировка с использованием мячей.	0	1	1
Февраль	Комплекс «Step by step»	1	2	3
	Игровое занятие	0	1	1
Март	Комплекс «Танец миньонов»	1	2	3
	Силовая тренировка с использованием мячей	0	1	1
Апрель	Комплекс «No more»	1	2	3
	Силовая тренировка,	0	1	1

	игровое занятие			
Май	Обобщающее занятие (Комплекс «Step by step»)	0	1	1
	Обобщающее занятие (Комплекс 5 и 6). Итоговая диагностика.	0	1	1
	Обобщающее занятие (Комплекс «Танец миньонов») Итоговая диагностика.	0	1	1
	Игровое занятие	0	1	1
	Итог	8	27	35

10. Содержание программы (1 год обучения)

Сентябрь.

Неделя 1,2. Введение в степ-аэробику. Знакомство детей со степ-платформой.

Объяснение правил безопасности при работе с платформой. Дети учатся слышат музыку и двигаться в такт ей. С детьми прорабатывается техника восхождения на платформу и спуска с нее. Разучиваются простейшие аэробные шаги (бэйсик-степ, степ-ап, степ-тач).

Неделя 3. Продолжать разучивать с детьми аэробные шаги (шаг-колени, захлест, кик-ап). Повторить шаги, разученные ранее (бэйсик-степ, степ-ап, степ-тач).

Продолжать акцентировать внимание на технике безопасности. Продолжать учить слышать музыку и выполнять движения в такт ей.

Развивать равновесие и выносливость, ориентировку в пространстве. Разучить игру «Цирк» с использованием степ-платформ.

Неделя 4. После разминки выполняется повторение базовых шагов степ-аэробики, разученных ранее.

После аэробной части дети берут коврики и мячи. Развивать силу путем выполнения силовых упражнений с использованием мячей.

Октябрь. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса 1 (комплекс состоит из шагов степ-аэробики). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс 1. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс 1. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Дети берут теннисные мячи, выполняют самомассаж.

Неделя 4. Детям объясняются правила безопасности во время подвижных игр с использованием степ-платформ.

Повторяются правила игры «Цирк», игра проводится несколько раз.

Объяснить детям правила игры «Бездомный заяц» с использованием степ-платформ. Игра проводится 5-7 минут, у детей развивается ловкость и выносливость.

Далее дети ставят степы в круг. Объясняются правила игры «А я еду». Игра проводится в течение 5 минут.

Ноябрь. Неделя 1. После разминки несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Далее начать разучивание Комплекса «Sweet by psuco» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Sweet by psuco». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Sweet by psuco». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Неделя 4. После разминки сразу под музыку повторяется Комплекс 1.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Дети берут мячи и коврики. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости

Декабрь. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса «Manana» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики и танцевальных движений). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Разучить игру «Пустое место» с использованием степ-платформы. У детей развивается выносливость, ловкость и ориентировка в пространстве.

Неделя 2. После разминки несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Далее без музыки и по частям повторяется Комплекс «Manana». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Manana». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Неделя 4. После разминки сразу под музыку повторяется комплекс «Sweet by psyco». Затем дети берут коврики и выполняют упражнения для формирования правильной осанки.

Дети берут массажные мячи и выполняют упражнения для укрепления свода стопы и самомассаж.

Январь. Неделя 2. После каникул проводится обобщающее занятие. Детям предлагается вспомнить ранее разученные комплексы.

После разминки без музыки повторяется комплекс «Sweet by psyco». Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс. Без музыки повторяется Комплекс «Manana», затем выполняется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Неделя 3. После разминки без музыки повторяется Комплекс 1. Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс. Далее разучиваются новые аэробные шаги (шаг-бэк, шаг-колени, бэйсик-овер).

Детям дается время и предлагается придумать свой шаг. Затем эти шаги демонстрируются всем (по желанию).

Неделя 4. После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Февраль. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса «Rock it» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики и танцевальных движений). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Rock it» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Повторить ранее разученные шаги (шаг-бэк, шаг-колени, бэйсик-овер).

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Rock it» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Неделя 4. После разминки повторяются правила игры «Цирк», игра проводится несколько раз.

Напомнить детям правила игры «Бездомный заяц» с использованием степ-платформ. Игра проводится 5-7 минут, у детей развивается ловкость и выносливость.

Далее дети ставят степы в круг. Вспоминаются правила игры «А я еду». Игра проводится в течение 5 минут.

Дети берут массажные мячи. Выполняются упражнения для укрепления свода стопы и самомассаж.

Дети берут коврики. Выполняются упражнения для развития гибкости.

Март. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса 3 с использованием степ-платформ и мячей . У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс 3. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс3. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Неделя 4. После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Апрель. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса «Con Calma» с использованием степ-платформ/ У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется комплекс «Con Calma» Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Неделя 4. После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Затем повторяются правила игры «Пустое место», игра проводится несколько раз.

Далее дети ставят степы в круг. Вспоминаются правила игры «А я еду». Игра проводится в течение 5 минут.

Май. Неделя 1. В последний учебный месяц проводится обобщающее занятие. Детям предлагается вспомнить ранее разученные комплексы.

После разминки без музыки повторяется комплекс «Rock it». Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Неделя 2. После разминки без музыки повторяется комплекс 3. Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Методом наблюдения инструктором проводится итоговая диагностика, фиксируются результаты.

Неделя 3. После разминки без музыки повторяется комплекс «Con Calma». Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Методом наблюдения инструктором проводится итоговая диагностика, фиксируются результаты.

Неделя 4. Провести заключительное игровое занятие. Получить от детей обратную связь о занятиях степ-аэробикой.

После беседы проводится разминка с использованием степ-платформ.

Затем повторяются подвижные игры: «Бездомный заяц», «Пустое место», а также игры малой подвижности «А я еду», «Робот».

Содержание программы (2 год обучения)

Сентябрь.

Неделя 1. Вводное занятие. Напоминание правил безопасности при работе с платформой. Дети учатся слышат музыку и двигаться в такт ей. Повторение основных аэробных шагов (бэйсик – степ, степ – ап, степ-тач, шаг – колено, захлест, кик – ап). Повторение подвижной игры «Пустое место».

Неделя 2. Продолжать учить слышать музыку и выполнять движения в такт ей.

Развивать равновесие и выносливость, ориентировку в пространстве. Развивать мышечную силу ног и пресса.

После разминки без музыки по частям разучивается Комплекс 2. Затем под музыку повторяется несколько раз.

Неделя 3. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс 2.

Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

После повторения комбинации проводится подвижная игра «Цирк».

Неделя 4. После разминки под музыку повторяется Комплекс 2. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Дети берут коврики, выполняются упражнения для развития гибкости и для расслабления.

Октябрь. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса 5 (комплекс состоит из шагов степ-аэробики). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс 5. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс 5. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Затем напоминаются правила игры «Бездомный заяц» и игра проводится в течение 5 минут.

Дети берут теннисные мячи, выполняют самомассаж.

Неделя 4. После разминки сразу под музыку повторяется комплекс «Sweet by psuco».

Дети берут мячи и коврики. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости.

Ноябрь. Неделя 1.

После разминки начать разучивание Комплекса «Work from home» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Work from home». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Work from home». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Неделя 4. После разминки сразу под музыку повторяется комплекс «Manana».

Дети берут мячи и коврики. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости.

Декабрь. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса 6 (комплекс состоит из шагов степ-аэробики и танцевальных движений). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Далее без музыки и по частям повторяется Комплекс 6. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс 6. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Неделя 4. После разминки сразу по частям без музыки разучивается комплекс танцевальных движений на степ-платформе под новогоднюю музыку.

Январь. Неделя 2. После каникул проводится обобщающее занятие. Детям предлагается вспомнить ранее разученные комплексы.

После разминки без музыки повторяется комплекс 5. Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Без музыки повторяется Комплекс 6, затем выполняется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Неделя 3. После разминки без музыки повторяется Комплекс «Work from home». Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Далее повторяются аэробные шаги (шаг-бэк, шаг-колени, бэйсик-овер).

Детям дается время и предлагается придумать свой шаг. Затем эти шаги демонстрируются всем (по желанию).

Неделя 4. После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Февраль. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса «Step by step» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики и танцевальных движений). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Step by step». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Повторить ранее разученные шаги (шаг-бэк, шаг-колени, бэйсик-овер).

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Step by step». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Неделя 4. После разминки повторяются правила игры «Скворечники», игра проводится несколько раз.

Напомнить детям правила игры «Бездомный заяц» с использованием степ-платформ. Игра проводится 5-7 минут, у детей развивается ловкость и выносливость.

Далее дети ставят степы в круг. Вспоминаются правила игры «А я еду». Игра проводится в течение 5 минут.

Дети берут массажные мячи. Выполняются упражнения для укрепления свода стопы и самомассаж.

Дети берут коврики. Выполняются упражнения для развития гибкости.

Март. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса «Танец миньонов» с использованием степ-платформ. У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Танец миньонов». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Танец миньонов». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Неделя 4. После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Апрель. Неделя 1. После разминки начать разучивание Комплекса «No more» с использованием степ-платформ. У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Неделя 2. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «No more». Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

Неделя 3. После разминки под музыку повторяется Комплекс «No more» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Неделя 4. После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Затем повторяются правила игры «Скворечники», игра проводится в течение 5 минут.

Далее дети ставят степы в круг. Вспоминаются правила игры «Робот». Игра проводится несколько раз.

Май. Неделя 1. В последний учебный месяц проводится обобщающее занятие. Детям предлагается вспомнить ранее разученные комплексы.

После разминки без музыки повторяется Комплекс «Step by step». Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Неделя 2. После разминки без музыки повторяется Комплекс 5 и 6 . Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Методом наблюдения инструктором проводится итоговая диагностика, фиксируются результаты.

Неделя 3. После разминки без музыки повторяется Комплекс «Танец миньонов» . Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Методом наблюдения инструктором проводится итоговая диагностика, фиксируются результаты.

Неделя 4. Провести заключительное игровое занятие. Получить от детей обратную связь о занятиях степ-аэробикой.

После беседы проводится разминка с использованием степ-платформ.

Затем повторяются подвижные игры: «Бездомный заяц», «Пустое место», а также игры малой подвижности «А я еду», «Робот».

11. Алгоритм учебного занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (различные разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
 - повышается частота дыхания
 - увеличивается систолический и минутный объем крови;
 - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
 - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

12. Обеспечение.

12.1 Методическое обеспечение.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна

быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Методическое обеспечение (1 год обучения)

Перечень разделов программы	Форма занятия/ Формы организации учебного процесса	Используемые методы и технологии	Дидактическое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
Сентябрь. 1. Введение в степ-аэробику.	Групповое занятие Коллективная и индивидуальная	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения)	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный	Рефлексия

		<p>упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практические (выполнение двигательного действия). 	центр	
		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровая. 		
2. Разучивание простых аэробных шагов (бэйсик-степ, степ-ап, степ-тач)	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - повторения. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально 		

		<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
3. Силовая тренировка	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи 	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровая. 		
Октябрь. 1. Комплекс 1	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - 	Рефлексия

		<p>объяснение);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - усложнения. 	<p>музыкальный носитель</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр - теннисные мячи 	
	Коллективная и индивидуальная	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровая. 		
2. Игровое занятие	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - усложнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия

		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>Ноябрь.</p> <p>1. Комплекс «Sweet by psuco»</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); -усложнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>			
<p>2. Силовая тренировка с использованием мячей</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - 	<p>Рефлексия</p>

	Коллективная и индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<p>музыкальный носитель</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр - мячи 	
		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
Декабрь	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); -метод блоков. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия
1. Комплекс «Manana»	Коллективная и индивидуальная	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		

<p>2. Здоровая спина</p>	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>
<p>Январь</p> <p>1. Обобщающие занятия</p>	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - повторения. <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>

2. Силовая тренировка с использованием мячей	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи 	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
Февраль 1. Комплекс «Rock it»	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия

		<ul style="list-style-type: none"> - усложнения. <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
	Коллективная и индивидуальная			
2. Игровое занятие	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия
		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
Март				
1. Комплекс 3 с использованием степ –	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - 	Рефлексия

платформ и мячей	Коллективная и индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - калифорнийский стиль. 	<p>музыкальный носитель</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр - мячи 	
2. Силовая тренировка с использованием мячей	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - усложнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи 	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; 		

		- игровые.		
Апрель 1. Комплекс «Con Calma»	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - метод блоков.	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		
2. Силовая тренировка, игровое занятие	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия).	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения;		

		- разноуровневого обучения; - игровые.		
Май 1. Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it»)	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - повторения. Технологии: - здоровьесберега ющие; - индивидуально - дифференцирова нного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.	- степ- платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
2. Обобщающее занятие (Комплекс 3). Итоговая диагностика.	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - наблюдение	- степ- платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			

		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>3. Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma»). Итоговая диагностика.</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - наблюдение. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>4. Игровое занятие.</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>			

		(выполнение двигательного действия).	центр	
		Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		

Методическое обеспечение (2 год обучения)

Перечень разделов программы	Форма занятия/ Формы организации учебного процесса	Используемые методы и технологии	Дидактическое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
Сентябрь. 4. Вводное занятие.	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия).	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровая.		

5. Комплекс 2	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); -усложнения.	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - теннисные мячи	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		
Октябрь. 3. Комплекс 5	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); -метод блоков.	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения;		

		<ul style="list-style-type: none"> - разноуровневого обучения; - игровая. 		
4. Силовая тренировка с использованием мячей	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи 	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
Ноябрь. 3. Комплекс «Work from home»	Групповое занятие	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - калифорнийский стиль. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
			<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	

		здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		
4. Силовая тренировка с использованием мячей	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия).	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		
Декабрь 3. Комплекс 6	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); -усложнения.	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			

		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
4. Новый год	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия
		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>Январь</p> <p>3. Обобщающие занятия</p>	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия

		<p>двигательного действия); -метод блоков.</p> <p>Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.</p>		
4. Силовая тренировка с использованием мячей	Групповое занятие	<p>Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия).</p> <p>Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.</p>	<p>- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи</p>	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
Февраль 3. Комплекс «Step by step»	Групповое занятие	<p>Методы: - Словесные (рассказ, объяснение);</p>	<p>- степ-платформа - музыкальный</p>	Рефлексия

	Коллективная и индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - усложнения. <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 	носитель - музыкальный центр	
4. Игровое занятие	<p>Групповое занятие</p> <p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	Рефлексия

Март 3. Комплекс «Танец миньонов»	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - калифорнийский стиль.	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
4. Силовая тренировка с использованием мячей	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия).	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная			
		Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		

		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>Апрель</p> <p>3. Комплекс «No more»</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>	<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>4. Силовая тренировка, игровое занятие</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр - мячи 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>			

		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 		
<p>Май</p> <p>5. Обобщающее занятие (Комплекс «Step by step»)</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия). <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые. 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>			
<p>6. Обобщающее занятие (Комплекс 5 и 6). Итоговая диагностика.</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение 	<ul style="list-style-type: none"> - степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр 	<p>Рефлексия</p>
	<p>Коллективная и индивидуальная</p>			

		двигательного действия); - наблюдение		
		Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		
7. Обобщающее занятие (Комплекс «Танец миньонов») Итоговая диагностика.	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия); - наблюдение.	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	Технологии: - здоровьесберегающие; - индивидуально – дифференцированного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		
8. Игровое занятие.	Групповое занятие	Методы: - Словесные (рассказ, объяснение); - Наглядные (демонстрация правильного выполнения	- степ-платформа - музыкальный носитель - музыкальный центр	Рефлексия
	Коллективная и индивидуальная	выполнения		

		упражнения); - Практические (выполнение двигательного действия).		
		Технологии: - здоровьесберега ющие; - индивидуально - дифференцирова нного обучения; - разноуровневого обучения; - игровые.		

12.2 Организационное обеспечение

Детское объединение взаимодействует со всеми заинтересованными организациями района и города.

Перечень организаций

- Библиотека им. Маяковского города Ярославля.
- Учреждения дополнительного образования района и города.

Взаимодействие и сотрудничество ведется с целью поддержания культурных и деловых контактов с этими организациями (выставки, конкурсы, благотворительные акции, встречи с людьми – профессионалами в своем деле).

12.3 Кадровое обеспечение

Для реализации программы не требуется привлечение других специалистов.

13. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг по данной программе проводится в сентябре и мае. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Для мониторинга используется метод наблюдения. (Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.)

Наблюдение - это целенаправленное и планомерное восприятие явления, процесса, объекта и др, результаты которого фиксируются наблюдателем - исследователем.

Сущность наблюдения - точная и полная фиксация фактов с помощью всех органов чувств и имеющегося жизненного опыта, знаний и умений.

Функция наблюдения состоит в избирательном приеме сведений об изучаемом предмете, процессе, явлении в условиях обратной и прямой связи исследователя с предметом наблюдения. Преимущественно использую скрытое наблюдение, то есть не оповещаю детей о процессе.

В течение месяца (сентябрь и май) на каждом занятии выбираю мини – группу детей, за которыми веду наблюдение. Результаты записываю в дневник наблюдения, а в конце месяца делаю итоговую таблицу.

Методика диагностики взята из программы А. Н. Староверова «Детский фитнес».

Оценивается степень сформированности следующих специфических умений:

1. ребенок знает и соблюдает правила пользования степ – платформой (полностью ставит ногу, устойчив на платформе);
2. ребенок может соблюдать общий темп выполнения движений, выполняет их ритмически правильно;
3. точность выполнения основных аэробных шагов;
4. способность запомнить последовательность шагов и правильно соединить их в комбинацию;
5. ребенок может самостоятельно повторить разученную комбинацию;
6. ребенок может самостоятельно продемонстрировать какое – либо движение из разученных в течение года;
7. ребенок соблюдает правильное положение тела при выполнении упражнений (спина прямая, руки и ноги сильные, живот втянут, подбородок приподнят);

8. оценка эмоциональной составляющей: ребенок с удовольствием идет на занятие и включается в деятельность.

Критерии оценки:

0 баллов – не сформировано

1 балл – слабая сформированность

2 балла – средний уровень сформированности

3 балла – сформировано полностью

14. Список информационных источников

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
2. Иржова М. М. «Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ – аэробике) с использованием степ – платформы»
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Каргушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.
9. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа нового поколения для дошкольных образовательных учреждений «Развитие». Л. А. Венгер, О. М. Дьяченко, Н. С. Варенцова и др.
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. Староверов А. Н. «Детский фитнес», Ярославль 2007 г.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа – на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Ходьба в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).

27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врасыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.
(Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врасыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Комплекс №3

Степ – платформы расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступня вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступня назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.
28. Шаг назад – вперёд.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаша»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с

опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки покраснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,

(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.

(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,

(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.

(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,

(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,

(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-гач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть

высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со ступа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем ступа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону ступа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

Встаньте лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на ступ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на ступ правой ногой, затем левой, спрыгните со ступа, ноги по его обе стороны (ступ находится между ногами), затем вновь запрыгните на ступ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Приложение 4

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Обратные отжимания.

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со ступа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левое плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)