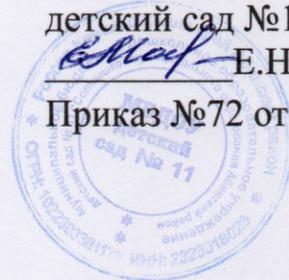


Управление образования администрации
муниципального образования Абинский район
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 11 «Солнышко»
муниципального образования Айнский район

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 31.08.2023 г.

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ
детский сад №11
 Е.Н.Манукало
Приказ №72 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ритмопластика» (степ – аэробика)

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года: 108ч.
Возрастная категория: 4 – 7 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: **28630**

Автор-составитель: Е.В.Котюжанская
педагог дополнительного образования

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Титульный лист программы	
1.1.	Нормативно-правовая база	4
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».		5
2.	Пояснительная записка программы:	5
2.1.	Направленность	5
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	5
2.3.	Формы обучения	7
2.4.	Режим занятий	8
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	8
3.	Цель и задачи программы.	9
4.	Учебный план.	10
5.	Содержание программы.	
6.	Планируемые результаты.	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».		11
7.	Календарный учебный график.	12
8.	Раздел программы «Воспитание»	64
9.	Условия реализации программы	64
10.	Формы аттестации.	65
11.	Оценочные материалы.	65
12.	Методические материалы.	66
	Список литературы.	66

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная редакция) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
9. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
10. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года №1028.
11. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

12. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная редакция от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)

14. Устав утвержден постановлением администрации муниципального образования Абинский район от 18.04.2023 г № 471

15. Лицензия на право осуществления образовательной деятельности выдана Министерством образования и науки Краснодарского края регистрационный № 07414 серия 23Л01 №0004262.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы художественная: совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем; совершенствование координации нервно – мышечного аппарата. Формирование правильной осанки. Воспитание общей выносливости. Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость, пластичность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизной и отличительной особенностью методической разработки является:

– Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

– Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

– Методическая разработка позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы, но и силовую гимнастику.

– В занятия включены множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а

развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

– Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.

– Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

– Материал разработки направлен на сохранение и укрепление здоровья детей.

– Занятия рассчитаны на воспитанников 4-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

– Степ - аэробика позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей.

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

– У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Актуальность состоит в том, что занятия на степ - платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дошкольники учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Педагогическая целесообразность, принципы. По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений. Шаговая аэробика проста, все, что нам нужно – это уметь красиво ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20 – 30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ.

В степ-аэробике используются те же упражнения, что и в классической гимнастике.

- Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.
- Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц.
- Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности.

Адресат программы - возраст воспитанников ДОУ от 4 до 7 лет. В группе могут заниматься и мальчики, и девочки. В группах занимаются дошкольники без особой подготовки. Состав каждой группы является одновозрастным. Специальный отбор не требуется.

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; Количество занятий в неделю составляет:

1 групповое занятие в неделю по 1 (условному) часу – 36 часов.

Планируемое количество обучающихся не более 15 человек. Эта норма исходит из санитарно-гигиенических норм. Такое количество позволяет педагогу реализовать на практике принцип индивидуально-личностного подхода к воспитанникам, что очень важно.

Обучение детей проходит в специально организованном помещении ДОО – музыкально – физкультурном зале во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

Образовательный процесс построен в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями дошкольников, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий родителей, а также возможностей учреждения.

Особенности организации образовательного процесса

Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволяет достичь **следующих** результатов:

- развивать двигательные способности детей и физические качества: быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений, и равновесие;
- формировать навыки правильной осанки;
- формировать правильное дыхание;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

состав группы переменный

занятия групповые

виды занятий: вводное, обучающее, комбинированное, итоговое занятие, отчетный концерт.

Цель и задачи программы – Цель программы «Ритмопластика» - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмичных движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности, формирование красивой осанки. Создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

Предметные:

1. Формирование интереса к занятиям степ-аэробикой.
2. Изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ - платформах (базовые шаги).
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку

Метопредметные:

4. Развитие опорно-двигательного аппарата.
5. Развитие координации движений.
6. Улучшение музыкальной и двигательной памяти детей.
7. Повышение общей работоспособности организма.

Личностные:

8. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Игровые итоговые
2.	Вводное	4	1	3	
3.	Обучающие	12	2	10	
4.	Комбинированные	13	-	13	
5.	Игровые итоговые	3	-	3	
6.	Итоговое диагностическое обследование	2	-	2	Итоговое диагностическое обследование
Итого		36	3	33	

Учебный план (второй год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Игровые итоговые
2.	Обучающие	9	-	9	
3.	Комбинированные	19	-	19	
4.	Игровые итоговые	4	-	4	
5.	Итоговое диагностическое обследование	2	-	2	Итоговое диагностическое обследование
Итого		36	-	36	

Учебный план (третий год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Игровые итоговые
2.	Обучающие	9	-	9	
3.	Комбинированные	19	-	19	
4.	Игровые итоговые	4	-	4	
5.	Итоговое диагностическое обследование	2	-	2	Итоговое диагностическое обследование
Итого		36	-	36	

Планируемые результаты.

Предметные результаты: по окончанию освоения программы дети 4-7 лет будут знать: - правила безопасности на занятиях степ - аэробикой, исходные позиции для выполнения упражнений, - технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики, У детей 4-7 лет будет развита способность: - к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, - к удерживанию равновесия на степе, - отталкивания при выполнении прыжков.

Личностные результаты: -привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.

Метапредметные результаты: по окончанию освоения программы дети 4-7 лет будут уметь: -выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами, - сочетать движения с музыкой в более быстром темпе, - выполнять комплексы упражнений на концертах.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график. (первый год обучения)

№ п/п	Дата	Месяц	Тема занятия	Кол -во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	По расписанию	Сентябрь	Комплекс № 1	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
2.	По расписанию	Октябрь	Комплекс № 1-2	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
3.	По расписанию	Ноябрь	Комплекс № 2-3	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Открытый показ
4.	По расписанию	Декабрь	Комплекс № 3-4	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
5.	По расписанию	Январь	Комплекс № 4-5	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
6.	По расписанию	Февраль	Комплекс № 5-6	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Открытый показ
7.	По расписанию	Март	Комплекс № 6-7	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
8.	По расписанию	Апрель	Комплекс № 7-8	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
9.	По расписанию	Май	Комплекс № 15	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Итоговый концерт

Календарный учебный график. (второй год обучения)

№ п/п	Дата	Месяц	Тема занятия	Кол -во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	По расписанию	Сентябрь	Диагностическое Комплекс № 1	1 3	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
2.	По расписанию	Октябрь	Комплекс № 2	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
3.	По расписанию	Ноябрь	Комплекс № 3	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Открытый показ
4.	По расписанию	Декабрь	Комплекс № 3-4	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
5.	По расписанию	Январь	Комплекс № 4-5	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
6.	По расписанию	Февраль	Комплекс № 6	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Открытый показ
7.	По расписанию	Март	Комплекс № 6-7	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
8.	По расписанию	Апрель	Комплекс № 7-8	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
9.	По расписанию	Май	Комплекс № 9	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Итоговый концерт

Календарный учебный график. (третий год обучения)

№ п/п	Дата	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	По расписанию	Сентябрь	Диагностическое Комплекс № 1	1 3	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
2.	По расписанию	Октябрь	Комплекс № 2	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
3.	По расписанию	Ноябрь	Комплекс № 3	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Открытый показ
4.	По расписанию	Декабрь	Комплекс № 3-4	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
5.	По расписанию	Январь	Комплекс № 4-5	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
6.	По расписанию	Февраль	Комплекс № 6	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Открытый показ
7.	По расписанию	Март	Комплекс № 6-7	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
8.	По расписанию	Апрель	Комплекс № 7-8	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Наблюдение показ
9.	По расписанию	Май	Комплекс № 9	4	По расписанию	Групповая	Музыкальный зал	Итоговый концерт

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество в неделю	Количество в год
Средняя группа	20 мин.	1	36
Старшая группа	25 мин.	1	36
Подготовительная к школе группа	30 мин.	1	36

Перспективно-календарный план (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Задачи	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс № 1
	Вводное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности. 	

Октябрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов. 	Комплекс №2
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. 2. Закреплять навыки действовать по сигналу. 3. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. 	Комплекс №1 и №2
Ноябрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. 2. Закреплять навыки действовать по сигналу. 3. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. 	Комплекс №3
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. 3. Закреплять навык действовать по сигналу. 4. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 5. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. 	Комплекс №2 и №3
	Итоговое	Сюжетное занятие по степ-аэробике.	«Физкультура всем нужна»

Декабрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. 2. Упражнять в беге "змейкой". 3. Закреплять навык действовать по сигналу. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. 	Комплекс №4
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. 2. Упражнять в беге "змейкой". 3. Закреплять навык действовать по сигналу. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. 	Комплекс №3 и №4
Январь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 2. Развивать физические качества: равновесие и гибкость. 3. Закреплять навык катания мяча. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Комплекс №5
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 2. Развивать физические качества: равновесие и гибкость. 3. Закреплять навык катания мяча. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Комплекс № 4 и №5

Февраль	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков. 2. Упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках. 3. Развивать равновесие и гибкость. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Комплекс №6
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков. 2. Упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках. 3. Развивать равновесие и гибкость. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Комплекс №5 и №6
	Итоговое	Сюжетное занятие по степ-аэробике.	«Прогулка в зимний лес»
Март	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой. 2. Упражнять в равновесии. 3. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	Комплекс №7
	Комбинированное		Комплекс №6 и №7

Апрель	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе. 2. Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой. 3. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе все частей тела. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	Комплекс №8
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе. 2. Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой. 3. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе все частей тела. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	Комплекс №7 и №8
Май	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ползать на животе. 2. Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4. Развивать волю, терпение во время выполнения упражнений. 	Комплекс №9
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков. 2. Содействовать развитию всех групп мышц. 3. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений 	Комплекс №8 и №9
	Итоговое	Сюжетное занятие по степ-аэробики.	«Веселая степ—аэробика»

Перспективно-календарный план (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Задачи	№ комплекса
Сентябрь	<p>Диагностическое</p> <p>Обучающее</p>	<p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p> <p>1. Учить раскручивать обруч на полу. 2. Закреплять умение согласованно двигать ногами и руками. 3. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</p>	Комплекс №1
Октябрь	<p>Обучающее</p> <p>Комбинированное</p>	<p>1. Разучить комплекс № 2 на степ -платформах. 2. Учить раскручивать обруч на правой и левой руке. 3. Закреплять умение согласованному движению рук и ног. 4. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости.</p> <p>1. Закрепить комплексы №1 и №2 2. Продолжать учить раскручивать обруч на правой и левой руке. 3. Закреплять умение согласованному движению рук и ног. 4. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости</p>	<p>Комплекс №2</p> <p>Комплекс №1, №2</p>

Ноябрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №3 на степ-платформах. 2. Учить раскручивать обруч на талии. 3. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 4. Развивать мышечную силу и выносливость. 5. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	Комплекс №3
	Игровое итоговое	Сюжетное занятие.	«Путешествие в страну здоровья»
Декабрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №4 на степ-платформах. 2. Учить раскручивать обруч на шее. 3. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 4. Развивать мышечную силу и выносливость. 5. Воспитывать волю и терпение при выполнении движения. 	Комплекс №4
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №3 и №4 2. Продолжать учить раскручивать обруч на шее. 3. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 4. Развивать мышечную силу и выносливость. 5. Воспитывать волю и терпение при выполнении движения 	Комплекс №3 и №4
Январь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №5 на степ-платформах. 2. Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе. 3. Упражнять в отбивании мяча от пола. 4. Развивать мышечную силу и выносливость. 5. Воспитывать эмоциональную раскрепощенность. 	Комплекс №5

Февраль	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №6 на степ-платформах. 2. Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе. 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе. 4. Воспитывать эмоциональную раскрепощенность. 	<p>Комплекс №6</p> <p>«Физкультура всем нужна»</p>
	Игровое	Сюжетное занятие.	
Март	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №7 на степ-платформах. 2. Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 3. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 4. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. 5. Оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. 	<p>Комплекс №7</p> <p>Комплекс №6 и №7</p>
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №6 и №7 2. Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 3. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 4. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. 5. Оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. 	

Апрель	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №8 на степ-платформах. 2. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. 4. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. 	Комплекс №8
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №7 и №8 2. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. 4. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. 	Комплекс №7 и №8
Май	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №9 на степ-платформах. 2. Учить перебрасывать мяч друг другу. 3. Закреплять умение владеть обручем. 4. Развивать физические качества: силу и гибкость. 5. Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. 	Комплекс №9
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №8 и №9 2. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. 3. Закреплять умение владеть обручем. 4. Развивать физические качества: силу и гибкость. 5. Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение 	Комплекс №8 и №9
	Игровое итоговое	Сюжетное занятие.	«В поисках золота»

Перспективно-календарный план (третий год обучения)

Месяц	Виды занятий	Задачи	№ комплекса
Сентябрь	<p>Диагностическое</p> <p>Обучающее</p>	<p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p> <p>1. Разучить комплекс №1 на степ-платформах. 2. Упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча. 3. Содействовать повышению физической работоспособности. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p>	Комплекс №1

Октябрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №2 на степ-платформах. 2. Упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков. 3. Развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие. 4. Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	Комплекс №2
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №1 и №2 2. Продолжать упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков. 3. Развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие. 4. Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	Комплекс №1 и №2
Ноябрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №3 на степ-платформах. 2. Закреплять умение ловить и бросать мяч. 3. Тренировать координацию, ловкость и равновесие. 4. Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	Комплекс №3
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №2 и №3 2. Закреплять умение ловить и бросать мяч. 3. Тренировать координацию, ловкость и равновесие. 4. Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	Комплекс №2 и №3
	Игровое итоговое	Сюжетное занятие.	Мы со спортом очень дружим»

Декабрь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №4 на степ-платформах. 2. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча. 3. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. 4. Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	Комплекс №4
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №3 и №4 2. Продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча. 3. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата. 4. Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	Комплекс №3 и №4
Январь	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №5 на степ-платформах. 2. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча. 3. Развивать внимание, быстроту реакции. 4. Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	Комплекс №5
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №4 и №5 2. Продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча. 3. Развивать внимание, быстроту реакции. 4. Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	Комплекс №4 и №5

Февраль	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №6 на степ-платформах. 2. Развивать точность и скорость координационных движений. 3. Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции. 4. Развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок. 5. Совершенствовать навыки владения мячом. 	Комплекс №6
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №5 и №6 2. Развивать точность и скорость координационных движений. 3. Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции. 4. Развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок. 5. Совершенствовать навыки владения мячом. 	Комплекс №5 и №6
	Игровое итоговое	Сюжетное занятие.	«Прогулка в зимний лес»
Март	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №7 на степ-платформах. 2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений. 3. Развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя. 4. Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. 	Комплекс №7
	Комбинированное	Закрепить комплексы №6 и №7	Комплекс №6 и №7

Апрель	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №8 на степ-платформах. 2. Учить удерживать целлулоидный мяч на ракете в разных исходных положениях. 3. Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах. 4. Формировать потребность в двигательной деятельности. 	Комплекс №8
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №7 и №8 2. Продолжать учить удерживать целлулоидный мяч на ракете в разных исходных положениях. 3. Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах. 4. Формировать потребность в двигательной деятельности. 	Комплекс №7 и №8
Май	Обучающее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №9 на степ-платформах. 2. Учить ловить целлулоидный мяч на ракету. 3. Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах. 4. Формировать потребность в двигательной деятельности. 	Комплекс №9
	Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить комплексы №8 и №9 2. Продолжать учить ловить целлулоидный мяч на ракету. 3. Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах. 4. Формировать потребность в двигательной деятельности. 	Комплекс №8 и №9
	Игровое итоговое	Сюжетное занятие.	«Веселая степ—аэробика»

Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная (аэробная), заключительная.

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (виды ходьбы, бег)	3-5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	10 -15 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие	3-5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	3-5 минут	Умеренно - медленный

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа (3комплекса рассчитаны по 3 месяца):

I этап - подготовительный

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки и способах выполнения упражнений.

Педагог под музыку демонстрирует перед детьми комплекс, обращает их внимание на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком допущенные ошибки.

На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие **требования**:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;

- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

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 низко амплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в 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. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

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

- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится **подвижная игра** и заключением основной части является **стретчинг**(растяжка), 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 растяжка (стретчинг) 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 стретчинг создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Стретчинг 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 заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ - аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

Первый год обучения

Комплекс 1

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20с).
3. Игровое упражнение "Гномики" (20с)

Основная часть

Степ-аэробика истретчинг

1. Массаж голени и бедер

И.п.; стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. Разминка стопы

И.п.; стоя, руки опущены. 1-2- Встать на носочки; 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение "Покажи носочек"

И.п.; то же. 1-2- поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. Упражнение "Покажи пятку"

И.п.; то же. 1-2- поставить пятку на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п. То же с другой ногой.

5. Упражнение "Вот какая ножка"

И.п.; то же. 1-2- поставить стопу на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. Стретчинг "Деревце"

И.п.; сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки в вдоль тела. 1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4- опустить руки, расслабиться, выдох.

7. Упражнение "Вырастем большими"

И.п.; то же. 1-2- поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4- подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6- правую ногу поставить на пол; 7-8- левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

8. Упражнение "В домике"

И.п.; стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1-2- поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3-4- поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6- опустить колени поочередно на пол;

7-8-опустить руки поочередно на пол.

9. Стретчинг "Слоник"

И.п.; широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони-на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2- вернуться в и.п.

10. Упражнение "Собачки"

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.

11. Стретчинг "Вафелька"

И.п.; сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4-вернуться в и.п.

12. Упражнение "Покажи ножки"

И.п.; сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2- выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п.

13. Стретчинг "Змея"

И.п.; лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1- на выдохе и подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп, руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2- вернуться в и.п.

14. Упражнение "Прыг-скок"

И.п.; стоя, руки на поясе. 1-2- встать на степ-платформу; 3-4- спрыгнуть с нее. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

15. Дыхательная гимнастика "Ветер" И.п.; сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал,	Вдох.
Ветку дерева сломал: "В-в-в"	Выдох.
Дул он долго, зло ворчал.	Вдох.
И деревья все качал: "Бу-бу-бу"	Выдох.

16. Стретчинг "Черепашка"

И.п.; сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх. Заключительная часть Игры малой подвижности.

Комплекс 2.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20с).
3. Игровое упражнение "Гномики" (20с)

Основная часть

Степ-аэробика истретчинг

1. Массаж голени и бедер
2. Разминка стопы
3. Упражнение "Покажи носочек"
4. Упражнение "Покажи пятку"
5. Упражнение "Вот какая ножка"
6. Упражнение "Вырастем большими"
7. Упражнение "В домике"
8. Упражнение "Собачки"
9. Упражнение "Покажи ножки"
10. Упражнение "Прыг-скок"
11. Дыхательная гимнастика "Ветер" И.п.; сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал,	Вдох.
Ветку дерева сломал: "В-в-в"	Выдох.
Дул он долго, зло ворчал.	Вдох.
И деревья все качал: "Бу-бу-бу"	Выдох.

Заключительная часть Игра малой подвижности. Стретчинг

1. "Древце"

И.п.; сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки ввдоль тела. 1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4- опустить руки, расслабиться, выдох.

2. "Слоник" И.п.; широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони-на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2- вернуться в и.п.

3. "Вафелька"

И.п.; сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1- потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2- наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4-вернуться в и.п.

2. "Змея"

И.п.; лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп, руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2- вернуться в и.п.

Комплекс 3.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с).
4. Игровое упражнение "Зайки" (20с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг

1. Массаж голени и бедер
2. Разминка стопы
3. Стретчинг "Деревце"

И.п.; сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2- поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4- опустить руки, расслабиться, выдох.

4. Упражнение "Покажи носочек"

И.п.; то же. 1-2- поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. Упражнение "Покажи пятку"

И.п.; то же. 1-2- поставить пятку на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п. То же с другой ногой

6. Упражнение "Вот какая ножка"

И.п.; то же. 1-2- поставить стопу на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п. То же с другой ноги.

7. Стретчинг "Звезда"

И.п.; широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох-плечи не поднимать, грудную клетку "раскрыть", голова прямо; 2- руки опустить, расслабиться, выдох.

8. Упражнение "Вырастем большими"

И.п.; то же. 1-2- поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4- подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6- правую ногу поставить на пол; 7-8- левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

9. Упражнение "Достань носочки"

И.п.; сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1-2- наклониться вперед, достать носки ног; 3-4- вернуться в и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе

1. Упражнение "Достань пол"

И.п.; сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1-2- наклониться вправо, достать ладонью пол; 3-4- вернуться в и.п.; 5-6- то же в левую сторону.

2. Упражнение "Потянись"

И.п.; лежа перед степ-платформой на животе. 1-2- поставить правую руку на степ-платформу; 3-4- поставить левую руку на степ-платформу; 5-6- слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7-8- вернуться в и.п.

3. Упражнение "Покажи ножки"

И.п.; сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2- выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика "Красный шарик"

И.п.; сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: "Тсс!" Вдох.

Заключительная часть

Игра малой подвижности.

Комплекс 4 ст.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20с).

2. Бег обычный по узкой дорожке (20с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с).
4. Игровое упражнение "Зайки" (20с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг

1. Массаж голени и бедер
2. Разминка стопы
3. Упражнение "Покажи носочек"
4. Упражнение "Покажи пятку"
5. Упражнение "Вот такая ножка"
6. Упражнение "Вырастем большими"

Силовая гимнастика на степ-платформе

1. Упражнение "Достань носочки"
2. Упражнение "Достань пол"
3. Упражнение "Потянись"
4. Упражнение "Покажи ножки"
5. Упражнение "Прыг-скок"

Дыхательная гимнастика "Красный шарик" Заключительная часть
Игра малой подвижности.

Комплекс 5

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне (20с).
2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20с).
3. Игровое упражнение "Гномики"(20с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг

1. Массаж голени и бедер
2. Стретчинг "Деревце"
3. Упражнение "Покажи носочек"
4. Упражнение "Покажи пятку"
5. Упражнение "Вырастем большими"
6. Стретчинг "Крылья"

И.п.; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- сложить ладони за

спиной пальцами вниз, вдох; 2- на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

7. Упражнение "Присядка"

И.п.; ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на степ-платформу; 2- поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4- полуприсед, руки прямые вперед; 5- правую ногу поставить на пол; 6- левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8- полуприсед, прямые руки вперед.

8. Упражнение "Веселые коленки"

И.п.; ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на степ-платформу; 2- поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3- поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4- опустить колено, руки на пояс; 5- поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6- опустить колено, руки на пояс; 7- правую ногу поставить на пол; 8- левую ногу поставить на пол.

9. Стретчинг "Морская звезда"

И.п.; стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1- сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2- передвигая руки назад, лечь на спину; 3- слегка развести колени в стороны; 4- руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу. Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Носочки"

И.п.; сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2- наклониться вперед, достать носки ног; 3-4- вернуться в и.п.

2. Упражнение "Ноги вместе, ноги врозь"

И.п.; сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1-2- развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3-4- вернуться в и.п.

3. Упражнение "Подъемный кран"

И.п.; лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1-2-3-4- поднять ноги вверх; 5-6-7-8- опустить ноги на степ-платформу.

4. Стретчинг "Лягушка"

И.п.; сесть на пол, выпрямить ноги. 1- согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнуть ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

3-4 - удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

6. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

7. Дыхательная гимнастика. Упражнение "Кошка"

И.п.; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2- поворот головой направо, вдох; 3-4- поворот головы прямо, выдох. То же в другую сторону.

Заключительная часть

Игра малой подвижности.

Комплекс 6

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне.

2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе.

3. Игровое упражнение "Гномики" с остановкой по сигналу.

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг

1. Массаж голени и бедер

2. Упражнение "Покажи носочек"

3. Упражнение "Покажи пятку"

4. Упражнение "Вырастем большими"

5. Упражнение "Присядка"

6. Упражнение "Веселые коленки"

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Носочки"

2. Упражнение "Ноги вместе, ноги врозь"

3. Упражнение "Подъемный кран"

4. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

5. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

6. Дыхательная гимнастика. Упражнение "Кошка"

И.п.; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2- поворот головой направо, вдох; 3-4- поворот головы прямо, выдох. То же в другую сторону.

7. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.

8. Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе.

Заключительная часть

Игра малой подвижности.

Комплекс 7

Вводная часть

1. Ходьба обычная.

2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кистисжаты в кулак.

3. Бег обычный между предметами.

4. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кистисжаты в кулак.

5. Ходьба обычная. Основная часть Степ-аэробика

1. Упражнение "Покажи носочек"

2. Упражнение "Покажи пятку"

3. Упражнение "Вырастем большими"

4. Упражнение "Присядка"

5. Упражнение "Лошадка"

И.п.; стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: "Но!"; 3- встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

6. Упражнение "Махи в сторону"

И.п.; то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4- подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8- вернуться в и.п.

7. Упражнение "Поворот"

И.п.; стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1-2- поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4- вернуться в и.п.; 5-6-7-8- маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

8. Упражнение "Прыжки"

И.п.; стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1-2- встать на степ-платформу обеими ногами; 3-4- спрыгнуть с нее; 5-6-7-8- обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

9. Дыхательная гимнастика "Поехали!"

Завели машину - Вдох.

Ш-ш..Ш-ш... Выдох.
Накачали шину- Вдох.
Ш-ш..Ш-ш. Выдох.
Улыбнулись веселей Вдох.
И поехали быстрее. Выдох.
Заключительная часть Игра малой подвижности.

Комплекс 8

Вводная часть

1. Ходьба обычная.
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак.
3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны.
4. Бег обычный между предметами.
5. Игровое упражнение "Обезьянки"

Основная частьСтеп-аэробика

1. Упражнение "Покажи носочек"
2. Упражнение "Покажи пятку"
3. Упражнение "Вырастем большими"
4. Упражнение "Присядка"
5. Упражнение "Лошадка"
6. Упражнение "Махи в сторону"
7. Упражнение "Поворот"
8. Упражнение "Прыжки"
9. Дыхательная гимнастика "Поехали!"

Завели машину - Вдох.
Ш-ш...Ш-ш... Выдох.
Накачали шину - Вдох.
Ш-ш...Ш-ш... Выдох.
Улыбнулись веселей Вдох.
И поехали быстрее. Выдох.

Заключительная часть Игра малой подвижности.

Комплекс 9

Вводная часть

1. Маршировка по кругу.
2. Игровое упражнение "Лошадки" (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки).

Основная часть

Степ-аэробика

1. Упражнение "Вот какие ножки"

И.п.; стоя возле степ-платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую стопу на степ-платформу; 2- вернуться в и.п.; 3- поставить левую ногу на степ-платформу; 4- вернуться в и.п.

2. Упражнение "Вырастем большими"
3. Упражнение "Присядка"
4. Упражнение "Лошадка"
5. Упражнение "Махи в сторону"
6. Упражнение "Поворот"
7. Упражнение "Поворот"
8. Дыхательная гимнастика "Красный шарик" И.п.; сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем,	Вдох.
Шарик красный надуваем.	Выдох.
Шарик тужился, пыхтел,	Вдох.
Лопнул он и засвистел: "Т-сс!"	Выдох.

Пальчиковая гимнастика "Наши алые цветы"

И.п.; предплечья вверх, пальцы сжаты в кулак.

Наши алые цветы	Разжимаем пальчики.
Распускают лепестки,	Поворот кистей влево, вправо.
Ветерок чуть дышит,	Тихонько шевелят пальчиками.
Лепестки колышет.	

Наши алые цветы	
Закрывают лепестки,	Смыкают пальцы вместе.
Тихо засыпают,	Опускают кисти вниз.
Головой качают.	Делают круговые движения кистями.

Заключительная часть

Игра малой подвижности

Второй год обучения

Комплекс 1

Вводная часть

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой.
2. Игровое упражнение "Цирковая лошадка".
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.
4. Пружинистый шаг, руки на поясе.
5. Стретчинг "Домик"

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются впол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ-аэробика с обручем.

1. Упражнение "Покажи обруч".
2. Упражнение "Встанем".
3. Упражнение "Окошко".
4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Махи в сторону".
6. Упражнение "Арабеск".

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Повернись".
2. Упражнение "Поднимись".
3. Упражнение "Солнышко".
4. Упражнение "Попрыгунчик".
5. Дыхательная гимнастика "Шар лопнул".

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой -медленный выдох на звуке "ш-ш-ш-ш".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. "Упражнение "Дуб".
2. Упражнение "Вафелька".
3. Упражнение "Самолет".
4. Упражнение "Лисичка".
5. Упражнение "Колобок".

Комплекс 2

Вводная часть Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.

1. Бег с высоким подниманием коленей, хлопок в ладоши перед собой прямыми руками.

2. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, хлопок в ладоши справа и слева.

3. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны.

4. Пружинистый шаг, руки на поясе.

5. Игровое упражнение "Обезьянки резвятся".

6. Стретчинг "Домик"

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко опираются впол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ-аэробика с обручем.

1. Упражнение "Покажи обруч".

2. Упражнение "Встанем".

3. Упражнение "Окошко".

4. Упражнение "Кик".

5. Упражнение "Махи в сторону".

6. Упражнение "Арабеск".

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Повернись".

2. Упражнение "Дотянись".

3. Упражнение "Поднимись".

4. Упражнение "Солнышко".

5. Упражнение "Попрыгунчик".

6. Дыхательная гимнастика "Шар лопнул".

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой - медленный выдох на звуке "ш-ш-ш-ш".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Дуб".
2. Упражнение "Собачка".
3. Упражнение "Самолет".
4. Упражнение "Солнышко садится за горизонт".
5. Упражнение "Колобок".

Комплекс 3

Вводная часть

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.
2. Боковой галоп, руки на поясе.
3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе.
4. Игровое упражнение "Большие лягушки".
5. Ходьба "Муравьишки".

Основная часть

Степ-аэробика с обручем.

1. Стретчинг "Домик".
2. Упражнение "Веселые ножки".
3. Упражнение "Поворот".
4. Упражнение "Плие".
5. Упражнение "Кик".
6. Упражнение "Махи в сторону".
7. Упражнение "Арабеск".
8. Дыхательная гимнастика "Шары летят". И.п. - сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд?	Вдох.
Здесь кругом шары летят!	Выдох.
Флаги развиваются!	Вдох.
Люди улыбаются!	Выдох.
Воздух мягко набираем,	Вдох.
Шарик красный надуваем,	Выдох.
Пусть летит он к облакам,	Вдох.
Помогу ему я сам!	Выдох.

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Окошко".
2. Упражнение "Переворот".
3. Упражнение "Рыбка".

4. Пальчиковая гимнастика "Колокольчик".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Дуб".
2. Упражнение "Журавль".
3. Упражнение "Вторая поза война".
4. Упражнение "Кузнечик".
5. Упражнение "Фонарик".
6. Упражнение "Черепашка".

Комплекс 4

Вводная часть

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук.
2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой.
3. Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать.
4. Игровое упражнение "Большие лягушки" в чередовании с игровым упражнением "Маленькие лягушки".
5. Стретчинг "Домик".

Основная часть

Степ-аэробика с обручем.

1. Упражнение "Веселые ножки".
2. Упражнение "Поворот".
3. Упражнение "Плие".
4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Махи в сторону".
6. Упражнение "Арабеск".
7. Дыхательная гимнастика "Шары летят". И.п.- сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд?

Вдох.

Здесь кругом шары летят!

Выдох.

Флаги развиваются!

Вдох.

Люди улыбаются!

Выдох.

Воздух мягко набираем,

Вдох.

Шарик красный надуваем,

Выдох.

6. Упражнение "Махи в сторону".
7. Упражнение "Арабеск".
8. Упражнение "Боковой подъем".
9. Упражнение "Крест".
10. Упражнение "Перебежка".
11. Дыхательная гимнастика Упражнение "Трубач" Упражнение "Каша кипит".

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Наклонись".
2. Упражнение "Мостик".
3. Упражнение "Ванька-встанька".
4. Упражнение "Мяч выше".
5. Пальчиковая гимнастика "Гриб".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение "Ракета".
2. Упражнение "Собачка".
3. Упражнение "Цапля".
4. Упражнение "Павлин".
5. Упражнение "Журавль".
6. Упражнение "Черепашка".

Комплекс 6

Вводная часть

1. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед.
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.
3. Подскоки с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой.
4. Игровое упражнение "Раки пятятся" в чередовании по сигналу с игровым упражнением "Колобок".
5. Стретчинг "Матрешка"
6. Стретчинг "Домик".

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом.

1. Упражнение "Разминка стопы".
2. Упражнение "Встанем".
3. Упражнение "Плие".
4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Хоп".
6. Упражнение "Махи в сторону".
7. Упражнение "Арабеск".
8. Упражнение "Боковой подъем".
9. Упражнение "Крест".
10. Упражнение "Перебежка".
11. Дыхательная гимнастика Упражнение "Трубач" Упражнение "Каша кипит".

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Наклонись".
2. Упражнение "Мостик".
3. Упражнение "Ванька-встанька".
4. Упражнение "Мяч выше".
5. Упражнение "Дельфин".
6. Пальчиковая гимнастика "Гриб".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Ракета".
2. Упражнение "Ручеек".
3. Упражнение "Кустик".
4. Упражнение "Павлин".
5. Упражнение "Журавль".
6. Упражнение "Черепашка".

Комплекс 7

Вводная часть

1. Маршировка и построение в три колонны.
2. Аэробика "Зоопарк".
3. Перестроение в колонну по одному.

4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу.
5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу.

6. Перестроение в три колонны.

Основная часть Степ-аэробика

1. Упражнение "Стопа".
2. Упражнение "Подъем".
3. Упражнение "Хоп".
4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Плие".
6. Упражнение "Выпад".
7. Упражнение "Выпад, хоп".
8. Упражнение "Боковые махи".
9. Упражнение "Арабеск".
10. Упражнение "Перебежка".
11. Упражнение "Прыжки".
12. Марш на месте.
13. Дыхательная гимнастика "Поехали".

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Самолет".
2. Упражнение "Выше подними".
3. Упражнение "Ванька-встанька".
4. Упражнение "Веселый козлик".
5. Упражнение "Прогнись".

Стретчинг.

1. Упражнение "Веточка".
2. Упражнение "Собачка"

Заключительная часть Игра малой подвижности.

Комплекс 8

Вводная часть

1. Маршировка и построение в три колонны.

2. Аэробика "Зоопарк".
3. Перестроение в колонну по одному.
4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу.
5. Бег приставным шагом боком по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу.
6. Перестроение в три колонны, дети берут степ-платформы.

Основная часть

Степ-аэробика

1. Упражнение "Стопа".
2. Упражнение "Подъем".
3. Упражнение "Хоп".
4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Плие".
6. Упражнение "Выпад".
7. Упражнение "Выпад, хоп".
8. Упражнение "Боковые махи".
9. Упражнение "Арабеск".
10. Упражнение "Перебежка".
11. Упражнение "Прыжки".
12. Марш на месте.
13. Дыхательная гимнастика "Поехали".

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение "Ноги вместе, ноги врозь".
2. Упражнение "Ванька-встанька".
3. Упражнение "Веселый козлик".
4. Упражнение "Прогнись".
5. Упражнение "Отжимание".

Стретчинг.

1. Упражнение "Веточка".
2. Упражнение "Собачка"

Заключительная часть Игры малой подвижности.

Комплекс 9

Вводная часть

1. Ходьба с хорошей отмашкой рук.

2. Подскоки, руки на поясе.
3. Игровое упражнение "Неваляшка".
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши надголовой, руки прямые.
5. Игровое упражнение "Муравьишки идут назад".

Основная часть Степ-аэробика

1. Упражнение "Разминка стопы"
2. Упражнение "Пятка, носок".
3. Упражнение "Стопа".
4. Упражнение "Подъем".
5. Упражнение "Хоп".
6. Упражнение "Кик".
7. Упражнение "Крест".
8. Упражнение "Выпад".
9. Упражнение "Выпад, хоп".
10. Упражнение "Арабеск".
11. Упражнение "Боковые махи".
12. Упражнение "Перебежка".
13. Дыхательная гимнастика "Еж".

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Упражнение "Стрела".
2. Упражнение "Самолет".
3. Упражнение "Мостик".
4. Упражнение "Подъемный кран".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение "Ракета".
2. Упражнение "Качели".
3. Упражнение "Бабочка".
4. Упражнение "Паучок".
5. Упражнение "Колобок".

Третий год обучения

Комплекс 1

Вводная часть

1. Маршировка по кругу.
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны.
4. Игровое упражнение "Веселые ножки".
5. Игровое упражнение "Гусеница".
6. Игровое упражнение "Маленькие лягушки".
7. Стретчинг "Домик".

Основная часть

1. Упражнение "Разминка стопы"
2. Упражнение "Пятка, носок".
3. Упражнение "Стопа".
4. Упражнение "Подъем".
5. Упражнение "Хоп".
6. Упражнение "Кик".
7. Упражнение "Крест".
8. Упражнение "Плие".
9. Упражнение "Выпад, хоп".
10. Упражнение "Арабеск".
11. Упражнение "Боковые махи".
12. Упражнение "Перебежка".

Силовая гимнастика на степ-платформе

1. Упражнение "Достань носочки".
2. Упражнение "Ноги вместе, ноги врозь".
3. Упражнение "Ванька-встанька".
4. Упражнение "Выше ноги от земли".
5. Упражнение "Выше поднимись".
6. Упражнение "Бык".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение "Звезда".
2. Упражнение "Пушка".
3. Упражнение "Паучок".
4. Упражнение "Замок".
5. Упражнение "Жучок".

Комплекс 2

Вводная часть

1. Маршировка по кругу.
2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу.
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны, с остановкой по сигналу.
4. Игровое упражнение "Веселые ножки".
5. Игровое упражнение "Гусеница".
6. Стретчинг "Домик".

Основная часть

Степ-аэробика

1. Стретчинг "Дуб".
2. Упражнение "Разминка стопы"
3. Упражнение "Стопа".
4. Упражнение "Боковой подъем".
5. Упражнение "Хоп боком".
6. Скрестный боковой подъем.
7. Упражнение "Кик".
8. Упражнение "Крест".
9. Упражнение "Плие".
10. Упражнение "Выпад, хоп".
11. Упражнение "Арабеск".
12. Упражнение "Боковые махи".
13. Упражнение "Перебежка".
14. Упражнение "Прыжки".

Дыхательная гимнастика "Красный шарик"

И.п.; сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем,

Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.
Шарик тужился, пыхтел, Вдох.
Лопнул он и засвистел: "Тсс!" Вдох.

Силовая гимнастика на степ-платформе

1. Упражнение "Веселые ножки".
2. Упражнение "Ровные ножки".
3. Упражнение "Достань носочки".
4. Упражнение "Колобок".
5. Упражнение "Ноги вместе, ноги врозь".
6. Упражнение "Подними себя сам".
7. Упражнение "Бык".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Поза война".
2. Упражнение "Качели".
3. Упражнение "Кузнечик"
4. Упражнение "Тигр".
5. Упражнение "Верблюд".
6. Упражнение "Черепашка".

Комплекс 3

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу.
- 2.Ходьба с носка, руки на поясе.
- 3.Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой.
- 4.Игровое упражнение "Крокодил".
- 5.Игровое упражнение "Маленькие лягушки".
- 6.Стретчинг "Матрешка".

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом

- 1.Упражнение "Стопа".
- 2.Упражнение "Подъем".

3. Упражнение "Хоп".
 4. Упражнение "Кик".
 5. Упражнение "Арабеск".
- Упражнение "Боковые махи"

6. Упражнение "Скрестный боковой подъем".
7. Упражнение "Прямой крестовой подъем".
8. Упражнение "Прыгни и поймай".
9. Пальчиковая гимнастика "Колокольчики".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Вторая поза война".
2. Упражнение "Лебедь".
3. Упражнение "Кустик".
4. Упражнение "Русалочка".
5. Упражнение "Фонарик".
6. Упражнение "Гора".
7. Упражнение "Жучок".

Комплекс 4 стр.

121 Вводная часть

1. Маршировка по кругу.
2. Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг.
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу.
4. Игровое упражнение "Крокодил".
5. Игровое упражнение "Маленькие лягушки".
6. Стретчинг "Матрешка".

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом

1. Упражнение "Стопа".
2. Упражнение "Подъем".
3. Упражнение "Хоп".

4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Арабеск".
 6. Упражнение "Боковые махи".
 7. Упражнение "Скрестный боковой подъем".
 8. Упражнение "Прямой крестовой подъем".
 9. Упражнение "Прыгни и поймай".
 10. Упражнение "Скрестный боковой подъем".
 11. Упражнение "Прямой крестовой подъем".
 12. Упражнение "Прыгни и поймай".
 13. Пальчиковая гимнастика "Колокольчики".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

8. Упражнение "Вторая поза война".
9. Упражнение "Лебедь".
10. Упражнение "Кустик".
11. Упражнение "Русалочка".
12. Упражнение "Фонарик".
13. Упражнение "Гора".
14. Упражнение "Жучок".

Комплекс 4

Вводная часть

7. Маршировка по кругу.
8. Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг.
9. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу.
10. Игровое упражнение "Крокодил".
11. Игровое упражнение "Маленькие лягушки".
12. Стретчинг "Матрешка".

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом

10. Упражнение "Стопа".
11. Упражнение "Подъем".
12. Упражнение "Хоп".

13. Упражнение "Кик".
14. Упражнение "Арабеск".
15. Упражнение "Боковые махи".
16. Упражнение "Скрестный боковой подъем".
17. Упражнение "Прямой крестовой подъем".
18. Упражнение "Прыгни и поймай".
19. Пальчиковая гимнастика "Колокольчики".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Ласточка".
2. Упражнение "Лебедь".
3. Упражнение "Качели".
4. Упражнение "Русалочка".
5. Упражнение "Пенек".
6. Упражнение "Жучок".

Комплекс 5

Вводная часть

1. Маршировка по кругу.
2. Игровое упражнение "Веселые ножки".
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе.
4. Ходьба, пятки вместе, носки врозь.
5. Игровое упражнение "Обезьянки резвятся".
6. Игровое упражнение "Мячики".
7. Стретчинг "Домик".
8. Стретчинг "Матрешка".

Основная часть

Степ-аэробика с малым мячом

1. Упражнение "Покажи носочек".
2. Упражнение "Стопа".
3. Упражнение "Кик".
4. Упражнение "Скрестный боковой подъем".

5. Упражнение "Боковые махи".
6. Упражнение "Арабеск".
7. Упражнение "Боковой переход".
8. Упражнение "Прыжки".
9. Упражнение "Перебежка".

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Упражнение 1
2. Упражнение 2
3. Упражнение 3
4. Упражнение 4
5. Упражнение 5

6. Упражнение 6
7. Дыхательная гимнастика "Шары летят".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Ласточка".
2. Упражнение "Месяц".
3. Упражнение "Русалочка".
4. Упражнение "Скамейка".
5. Упражнение "Жираф".
6. Упражнение "Колобок".

Комплекс 6

Вводная часть

1. Маршировка по кругу.
2. Игровое упражнение "Веселые ножки", с остановкой по сигналу.
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу.
4. Ходьба - пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой - ноки вместе, пятки врозь.
5. Игровое упражнение "Обезьянки резвятся".
6. Игровое упражнение "Мячики".
7. Стретчинг "Домик".

Основная часть

Степ-аэробика с малым мячом

1. Упражнение "Покажи носочек".
2. Упражнение "Стопа".
3. Упражнение "Кик".
4. Упражнение "Скрестный боковой подъем".
5. Упражнение "Боковые махи".
6. Упражнение "Арабеск".
7. Упражнение "Боковой переход".
8. Упражнение "Прыжки".
9. Упражнение "Перебежка".

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Упражнение 1
2. Упражнение 2
3. Упражнение 3
4. Упражнение 4
5. Упражнение 5
6. Упражнение 6
7. Дыхательная гимнастика "Шары летят".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение "Месяц".
2. Упражнение "Скамейка".
3. Упражнение "Бабочка полетела".
4. Упражнение "Жираф".
5. Упражнение "Окошко".
6. Упражнение "Колобок".

Комплекс 7

Вводная часть

1. Построение в шеренгу на счет "раз", "два".
2. Фигурная маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам.

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом.

1. Упражнение "Повороты головой".
2. Упражнение "Поднимись".
3. Упражнение "Подъем".
4. Упражнение удар мячом о степ-платформу.
5. Упражнение "Хоп".
6. Упражнение "Боковые махи".
7. Упражнение "Кик".
8. Упражнение "Прямой скрестный подъем".
9. Удары мячом о степ-платформу и его ловля.
10. Упражнение "Арабеск".
11. Удары мячом справа, слева от степ-платформы и подбрасывание мяча вверх.
12. Упражнение "Мяч вверх".
13. Упражнение "Боковой переход".
14. Упражнение "Хоп".
15. Упражнение "Выпад".
16. Упражнение "Выпад, хоп".
17. Упражнение "Поймай мяч".
18. Упражнение "Арабеск"
19. Упражнение "Перебежка".
20. Упражнение "Боковые махи".
21. Перестроение двумя колоннами через центр.
22. Игровое упражнение "Веселые ножки".
23. Игровое упражнение "Мячики".
24. Боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу.

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Ручей".
2. Упражнение "Маленькая елочка".
3. Упражнение "Кузнечик".
4. Упражнение "Замок".
5. Упражнение "Фонарик".

6. Упражнение "Червячок".

Комплекс 8

Вводная часть

1. Построение в шеренгу на счет "раз", "два".
2. Фигурная маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам.
3. Размыкание по номерам.

Основная часть

Степ-аэробика с большим мячом.

1. Упражнение "Стопа".
2. Упражнение "Подъем".
3. Упражнение "Хоп".
4. Упражнение "Кик".
5. Упражнение "Арабеск".
6. Упражнение "Боковые махи".
7. Упражнение "Скрестный боковой подъем".
8. Упражнение "Прямой крестовой подъем".
9. Упражнение "Прыгни и поймай".
10. Пальчиковая гимнастика "Колокольчики".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга.
Стретчинг.

1. Упражнение "Ручей".
2. Упражнение "Смешной клоун".
3. Упражнение "Пенек".
4. Упражнение "Замок".
5. Упражнение "Пирожок".
6. Упражнение "Червячок".

Комплекс 9

Вводная часть

1. Ходьба обычная.
2. Игровое упражнение "Веселые ножки" в чередовании с бегом с забрасыванием голени назад.
3. Игровое упражнение "Раки".
4. Скрестный боковой шаг, руки за головой.
5. Скрестный боковой бег, руки на поясе.
6. Игровое упражнение "Поезд".

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом.

1. Упражнение "Наклоны".
2. Упражнение "Покатай мяч".
3. Упражнение "Достань носочек".
4. Упражнение "Ноги выше".
5. Упражнение "Коснись мяча".
6. Упражнение "Ровная спина".
7. Упражнение "Передай мяч".
8. Упражнение "Ноги врозь".
9. Упражнение "Прогнись".
10. Пальчиковая гимнастика "Ветер".

Заключительная часть

Игра малой подвижности с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение "Ракета".
2. Упражнение "Жеребенок".
3. Упражнение "Качели".
4. Упражнение "Лебедь".
5. Упражнение "Ручеек".
6. Упражнение "Русалочка".
7. Упражнение "Колобок".

Раздел программы «Воспитание»

Целевые ориентиры:

Целенаправленная работа с использованием степ –платформ позволит достичь следующих результатов: - сформированность навыков правильной осанки; - сформированность правильного речевого дыхания; - развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка); - сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку; - выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью; - воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; - воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые формы и методы воспитания.

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. 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. Исследовательский. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.

7. Проблемного обучения. Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.

8. Соревновательный. Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.

Условия реализации программы.

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Аттестация (промежуточная и итоговая)

№ п/п	Ф.И.О обучающегося	Чувство муз. ритма		Танцевальное творчество		Муз.-двигательное развитие		Эмоциональная отзывчивость	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Оценочные материалы.

Для определения достижений воспитанниками планируемых результатов используется диагностика образовательного уровня воспитанников. Согласно методике оценивается уровень освоения: основных знаний умений и навыков, мотивации к занятиям, творческая активность, эмоционально – творческая настроенность. А так же ведется мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, в котором оцениваются развитие чувства ритма, музыкально – двигательного развития детей.

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Диагностика осуществляется 2 раза в год – на начало и конец года, и итоговый

– на конец обучения по программе. Параметры оцениваются по 3 - бальной системе и фиксируются в таблице.

Методические материалы.

1. Музыкальный зал.
3. Учебники, методические пособия.
4. Видеодиски, флэшки с музыкальным репертуаром.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: мультимедийная аппаратура, музыкальный центр.
6. Карточки для занятий с упражнениями.

Список литературы.

1. Сайкина, Е.Г., Кузьмина, С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2016.-160 с. (Растим детей здоровыми).
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 24 с. (Растим детей здоровыми).
4. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет / А.И.Буренина; АНО дополнительного профессионального образования «Аничков мост» 2022. – 138 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Ф62 «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2000 - 352 с, ил.
6. Суворова Т.И., Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие. – «Музыкальная палитра» Санкт-Петербург, 2005.