

Оглавление

1. Пояснительная записка………………………………………………………………….3
2. Учебно-тематический план…………………………...……………………………………………………….…6
3. Содержание ДООП……………………………………………………………………………………45
4. Обеспечение ДООП…………………………………………………………………………..……….49
5. Оценочные материалы……………………………………………………………………………….49
6. Список информационных источников………………………………………………..…………………………….51

Приложение…………………………………………………………………………………52

Приложение1………………………………………………………………………………..52

Приложение 2……………………………………………………………………………….54

# **Пояснительная записка.**

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

**Цель рабочей программы:**

Развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

 **Задачи реализации рабочей программы**:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника

- формировать правильную осанку, стопу

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма

- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию

- развивать способность к импровизации.

**Подходы к формированию рабочей программы:**

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 30 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

**Методические принципы**:

*1. Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

*2. Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

## Педагогические принципы:

*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 с 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.

##  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 характерен, 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 четырех до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

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

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

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

## Планируемые результаты освоения рабочей программы:

• У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.

• Повысится уровень двигательной активности.

• Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

• Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1. **Учебно-тематический план.**

**Учебно-тематическое планирование на сентябрь-декабрь.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание | Количество часов |
| Сентябрь | Разучить комплекс №1 на степ – платформах. | 8 часов |
| Октябрь | Разучить комплекс №2 на степ – платформах. | 8 часов |
| Ноябрь | Разучить комплекс №3 на степ – платформах. | 8 часов |
| Декабрь | Разучить комплекс №4 на степ – платформах. | 8 часов |

**Комплекс 1. Степ-аэробика,**

**силовая гимнастика на степ-платформе,**

**школа мяча, акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* упражнять в координации работы рук при ловле и бро­сании мяча;
* содействовать повышению физической работоспособности;
* формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (30 с).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каж­дое приседание в стороны (40 с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки»\* (40 с).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 с).
6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).

**Основная часть**

***Степ-аэробика*** (4 мин).

1. *Упражнение «Разминка стопы»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекаты­ваться правой и левой ногой с пятки на носок.

2. *Упражнение «Пятка, носок»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить на степ-плат­форму; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

4. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс; 4 — то же с левой ноги.

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро парал­лельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой ноге.

То же с левой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

7. *Упражнение «Крест»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3-е правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге.

То же с другой ноги.

8. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторо­ну, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платфор­му в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ши­рине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

9. *Упражнение «Выпад, хоп»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, ноги вместе, руки на поясе. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг левой назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе,

руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги.

10. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, про­гнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую подставить к левой.

То же с другой ноги.

11. *Упражнение «Боковые махи»* (6 раз)

И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую лезую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-е левой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

12. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, под­бить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (3 мин).

**1.** *Упражнение «Достань носочки»* (10 раз)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, ноги выпрямлены, пятки лежат на краю степ-платформы, руки на поясе. 1—2 — наклониться к ногам, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»* (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, стопы стоят на ней, ко­лени вместе, руки упираются в край степ-платформы. 1—2 — ноги опустить на пол, развести в стороны, колени прямые; 3—4 — вер­нуться в и.п.

3. *Упражнение «Ванька-встанька»* (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3—4 — вернуть­ся в и.п.

4. *Упражнение «Выше ноги от земли»* (10 раз)

И.п.: сидя на краю степ-платформы, прямые ноги вытянуты вперед, руки в упоре на платформе. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Выше поднимись»* (10 раз)

И.п.: упор на колени перед степ-платформой, бедра парал­лельно полу, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — отжаться от степ-платформы, локти развести в стороны; 3—4 — вернуться в

и.п.

6. *Упражнение «Бык»* на снятие нагрузки с позвоночника И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к

вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога).

Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки

от висков, со словами:

Идет бычок, качается, И спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.

***Школа мяча*** (6 мин).

1. Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.
2. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.
4. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

5. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз)
И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, *Дети делают круговые движения*

*кистями вправо.*

Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.*

Воробью, *Разгибают указательный палец.*

Синичке, *Разгибают средний палец.*

Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.*

Заиньке усатому. *Разгибают мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

***Акробатика*** (5 мин).

1. *Игровое упражнение «Сосулька»* (вис на гимнастической стен­
ке) (10 с)

И.п.: подняться на гимнастическую стенку на 3—4 переклади­ну, захватив ее кистями, повернуться спиной к стене. Убрать ноги с перекладины и повисеть 5 с.

2. *Игровое упражнение «Сосулька капает»* (15 с)

И.п.: то же. 1—4 — подтянуть колени к груди; 5—8 — вернуть­ся в и.п.

**Заключительная часть** (3 мин)

***Игра малой подвижности*** *«Черт и краски».* ***Стретчинг***

**1.** *Упражнение «Звезда»* (5 с)

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

2. *Упражнение «Пушка»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на но­сок, выдох; 3 — потянуться обеими руками вперед — вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.

3. *Упражнение «Паучок»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони про­сунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.

4. *Упражнение «Замок»* (5 с)

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1 — согнуть правую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — положить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внеш­ней стороной правого (левого) колена; 5—8 — поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать.

5. *Упражение «Жучок»* (15 с)

И.п.: сидя между стопами, 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 на тыльной стороне ладони; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

**Комплекс 2. Степ-аэробика,**

силовая гимнастика **на степ-платформе,**

**школа мяча, акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* упражнять в координации работы рук при ловле и бро­сании мяча;
* содействовать повышению физической работоспособности;
* формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе, с останов­кой по сигналу (стретчинг «Журавль») (30 с 2 раза).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 с).
6. Стретчинг «Домик» (5 с).

**Основная часть**

***Степ-аэробика*** (4 мин).

1. *Стретчинг «Дуб»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Разминка стопы»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 — шагом встать на степ-платформу правой ногой; 2 — шагом встать

на степ-платформу левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками; 3 — шаг со степ-платформы левой ногой; 4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Хоп боком»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левое колено поднять, носок натянут, сказать: «Хоп», руки впереди, кисти сжаты в ку­лак; 3 — шаг левой на пол, руки на пояс; 4 — шаг правой ногой на пол; 5 — шаг левой ногой влево; 6 — правую ногу подставить к левой ноге, хлопок перед собой прямыми руками; 7 — шаг вправо правой ногой; 8 — левую ногу подставить к правой, хло­пок в ладоши.

Повторить, стоя другим боком.

6. *Скрестный боковой подъем* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить левую ногу на степ-платформу скрестно перед правой ногой; 2 — встать на степ-платформу правой ногой, руки в стороны; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой, скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, руки на пояс.

7. *Упражнение «Кик»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, мяч к груди.

То же с другой ноги.

8. *Упражнение «Крест»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — правой ногой встать на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 *•—* левую ногу подставить к правой ноге.

Повторить с другой ноги.

*9. Упражнение «Плие»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, йоги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

10. *Упражнение «Выпад, хоп»* (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки вытянуть в стороны; 2 — встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вытянуть вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки вытянуть в стороны; 4 — перене­сти вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок.

Повторить с другой ноги.

11. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, про­гнуться, руки вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

12. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую прямую ногу отвести в сторону, руки вытянуть в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п.

13. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

14. *Упражнение «Прыжки»* (10 раз)

И.п.: правая стопа на степ-платформе, руки на поясе. 1 — прыж­ком сменить ногу на степ-платформе; 2 —- вернуться в и.п.

15. *Дыхательная гимнастика «Шарик красный»* (1 раз)

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (4 мин).

**1.** *Упражнение «Веселые ножки»* (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени в стороны, руки в упоре сзади. 1—2 — поставить стопы на степ-платформу, колени соединить; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ровные ножки»* (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой в упоре на пред­плечья, стопы стоят на платформе. 1—2 — ноги вперед, носки натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Достань носочки»* (8 раз)

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

4. *Упражнение «Колобок»* (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руками обхватить колени; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»* (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе. 1 — встать, ноги в широкой стойке, степ-платформа между ногами, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — выпрямить ноги в стороны, руки в стороны; 4 — вер­нуться в и.п.

6. *«Подними себя сам»* (8 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, колени разведены, стопы стоят на полу, руки в упоре между ногами. 1—3 — приподняться на руках, оторвать стопы от пола; 4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Бык»* на снятие нагрузки с позвоночника (1 раз)
И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к

вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков, со словами:

Идет бычок, качается, И спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.

***Школа мяча*** (6 мин).

1. Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу.
2. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на кор­точках.
3. Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола).

4. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* **(1** раз)
И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, *Дети делают круговые движения*

*кистями вправо.*

Продает она орешки: *Круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец.*

Воробью, *Разгибают указательный палец.*

Синичке, *Разгибают средний палец.*

Мишке толстопятому, *Разгибают безымянный палец.*

Заиньке усатому. *Разгибают мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

*Акробатика* (5 мин).

1. *Игровое упражнение «Веточка»*

И.п.: стоя правым боком к гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча; отвести левую ногу и руку в сторону; следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена.

Повторить с другой стороны.

2. *Игровое упражнение «Веточка качается»*

И.п.: стоя на нижней перекладине боком правой ногой, пра­вая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п.

**Заключительная часть** (3 мин)

***Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.***

1. *Упражнение «Поза воина»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 — левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находи­лась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 — не меняя положения рук и не напрягая плеч, повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

2. *Упражнение «Качели»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару­жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упира­лось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Кузнечик»* (5 с)

И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, ста­раться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.

4. *Упражнение «Тигр»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коле­ном был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереться на ладони; 4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Верблюд»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 — вытянуть руки над голо­вой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 — положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, вдох; 3 — прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 — наклонить голо­ву назад, выдох.

6. *Упражнение «Черепашка»* (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены 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 на тыльной стороне ладони.

**Комплекс 3. Степ-аэробика**

**с большим мячом, школа мяча,**

**акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* упражнять в отбивании мяча с одновременным выпол­нением прыжков;
* развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие;
* развивать способность испытывать эстетическое удоволь­ствие от изящно выполненных движений.

**Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Ходьба с носка, руки на поясе (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (40 с).
4. Игровое упражнение «Крокодил» (40 с).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

**Основная часть**

***Степ-аэробика с большим мячом*** (7 мин).

**1.** *Упражнение «Стопа»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Подъем»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — подъем с левой ноги на степ-платформу, руки вытянуть вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, руки опустить.

То же с левой ноги.

3. *Упражнение «Хоп»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, мячом ударить по колену, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой, мяч опу­стить.

То же с левой ноги.

4. *Упражнение «Кик»* (6 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подста­вить к левой ноге.

Повторить с другой ноги.

5. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу прямую отвести назад, про­гнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3—4 — левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 — левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подбросить мяч вверх и поймать.

*7. Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрест­но за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

8. *Упражнение «Прямой крестовой подъем»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5—8 — ударить мячом по степ-платформе, поймать его.

9. *Упражнение «Прыгни и поймай»* (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1—2 — прыж­ком встать на степ-платформу; 3—4 — прыжком спрыгнуть со степ-платформы вперед; 5—8 — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; 9 — шаг назад на платформу с правой ноги; 10 — шаг на платформу с левой ноги, встать, мяч вперед; 11—12 — спрыгнуть с платформы назад двумя ногами; 13—16 — ударить мячом о платформу и поймать его.

10. *Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»* (1 раз)

В прятки пальчики играют *Дети сжимают и разжимают*

И головки убирают, *пальцы рук, открывают и за-*

Словно синие цветки *крывают глаза.*

Распускают лепестки, *Сводят и разводят пальцы «веером».*

Наверху качаются, *Наклоняют кисти вправо, влево.*

Низко наклоняются. *Делают круговые движения*

*кистями.*

Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.*

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо,*

*налево.*

Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.*

***Школа мяча.***

1. *Игровое упражнение «Канатоходец»* (5 с 4 раза)

Стоя на степ-платформе на одной ноге, другую отвести в сто­рону, мяч удерживать отведенной в сторону рукой.

 2. *Игровое упражнение «Отбей и прыгни»* (1 круг — 4 прыжка, 4 раза)
Отбивание мяча в движении вокруг степ-платформы в чередо­
вании с перепрыгиванием через нее двумя ногами вперед и назад.

3. *Прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной
друг к другу.*

***Акробатика «Полоса препятствий»*** (6 мин).

1. Игровое упражнение «Уголок». Из положения виса на гим­настической стенке поднять прямые ноги вперед. Удерживать такое положение 5 с.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посере­дине скамейки, приседанием на корточки и подниманием пря­мых рук вверх.
3. Перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножни­цы» (одна нога за другой).
4. *Дыхательная гимнастика «Самолет»* (1 раз)

И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху.

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж», — *Дети поворачивают в сторону, произ-*

Жужжит самолет *носят: «ж-ж-ж».*

**И** машет крыльями.

Ребята, в полет! *Делают вдох, опускают руки* — *выдох.*

Полетай-ка с нами!

**Заключительная часть** (4 мин)

***Игра малой подвижности «Скажи наоборот»*** (мяч передавать с отскоком от пола). ***Стретчинг.***

**1.** *Упражнение «Вторая поза воина»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голе­нью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

2. *Упражнение «Лебедь»* (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (ле вую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оста­вались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Кустик»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3—4 — руки в упоре за спиной.

4. *Упражнение «Русалочка»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потя­нуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе поло­жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отве­сти правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — макси­мально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

5. *Упражнение «Фонарик»* (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведе­ны; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги.

6. *Упражнение «Гора»* (5 с)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1 — оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох; 2 — выдох, вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Жучок»* (15 с)

И.п.: сидя между стопами, 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 на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

**Комплекс 4. Степ-аэробика**

**с большим мячом, школа мяча.**

**акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* закреплять умения ловить и бросать мяч;
* тренировать координацию, ловкость и равновесие;
* развивать способность испытывать эстетическое удоволь­ствие от изящно выполненных движений.

**Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг (40 с).
3. Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель») (30 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30 с 3 раза).
6. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

**Основная часть**

***Степ-аэробика с большим мячом*** (5 мин).

1. *Упражнение «Стопа»* (6 раз) •

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Подъем»* (6 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; **2—** подъем с левой ноги на степ-платформу, руки вытянуть вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, руки опустить.

Повторить подъемы, начиная с левой ноги.

3. *Упражнение «Хоп»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в **пол,** мячом ударить по колену, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой, мяч опустить.

Повторить с левой ноги.

4. *Упражнение «Кик»* (6 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подста- вить к левой ноге.

Повторить с другой ноги. 5. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, про­гнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3—4 — левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; **11** — левую ногу подставить к правой ноге на пол; **12** — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подброситьь мяч вверх и поймать.

7. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрест­но за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

8. *Упражнение «Прямой крестовой подъем»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить накрест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5—8 — ударить мячом по степ-платформе, поймать его.

9. *Упражнение «Прыгни и поймай»* (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. **1—2** — прыж­ком встать на степ-платформу; 3—4 — прыжком спрыгнуть со степ-платформы вперед; 5—8 — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; 9 — шаг назад на платформу с правой ноги; 10 — шаг на платформу с левой ноги, встать, мяч вперед; **11—12** — спрыгнуть с платформы назад двумя ногами; 13—16 — ударить мячом о платформу и поймать его.

10. *Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»* (1 раз)

В прятки пальчики играют *Дети сжимают и разжимают*

И головки убирают, *пальцы рук, открывают и за-*

Словно синие цветки *крывают глаза.*

Распускают лепестки, *Сводят и разводят пальцы*

*«веером».*

Наверху качаются, *Наклоняют кисти вправо, влево.*

Низко наклоняются. *Делают круговые движения*

*кистями.*

Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.*

Поклонился нам с тобой.

Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо,*

*налево.*Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.*

*Школа* ***мяча*** (6 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе.
2. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе, с хлоп­ком в ладоши.
3. Игровое упражнение «Окошко». Стоя на степ-платформе, подбросить мяч вверх, соединить кисти рук, сделав «окошко», пропустить мяч через него и поймать после его отскока от пола. Чередовать с подбрасыванием с хлопком, стоя на степ-платформе.

***Акробатика «Полоса препятствий»*** (5 мин).

1. *Игровое упражнение «Змейка».*

И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки лицом к стене, зах­ватив рейку двумя руками на уровне плеч. Прогнуться назад, вып­рямиться, прогнуться вперед, выпрямляя руки, вернуться в и.п.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посере­дине скамейки, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны.
2. Перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы» (одна нога за другой).
3. *Дыхательная гимнастика «Самолет»* (1 раз)

И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху.

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж», — *Дети поворачиваются в сторону,*

Жужжит самолет *произносят: «Ж-ж-ж».*

**И** машет крыльями.

Ребята, в полет! *Делают вдох, опускают руки* —

Полетай-ка с нами! *выдох.*

**Заключительная часть** (4 мин)

*Игра* ***малой подвижности «Скажи наоборот»*** (мяч передавать способом из-за головы). *Стретчинг.*

1. *Упражнение «Ласточка»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытя­нуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад

правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Лебедь»* (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (ле­вую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оста­вались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Качели»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару­жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упира­лось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Русалочка»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потя­нуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе поло­жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отве­сти правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — макси­мально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

5. *Упражнение «Пенек»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взять­ся за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной; 4 — лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

6. *Упражнение «Жучок»* (5 с)

И.п.: сидя между стопами, 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 на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

**Учебно-тематическое планирование на январь-май**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание | Количество часов |
| Январь | Разучить комплекс №5 на степ – платформах. | 8 часов |
| Февраль | Разучить комплекс №6 на степ – платформах. | 8 часов |
| Март | Разучить комплекс №7 на степ – платформах. | 8 часов |
| Апрель | Разучить комплекс №8 на степ – платформах | 8 часов |
|  Май  | Разучить комплекс №9 на степ – платформах. | 8 часов |

**Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом,**

**художественная гимнастика с малым мячом,**

**силовая гимнастика с атлетическим мячом,**

**акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;
* развивать внимание, быстроту реакции;
* способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
* воспитывать организованность и дисциплинированность.

**Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (40 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
3. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе (40 с).
4. Ходьба, пятки вместе, носки врозь (40 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (40 с).
6. Игровое упражнение «Мячики» (35 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).
8. Стретчинг «Матрешка» (5 с).

**Основная часть**

***Степ-аэробика с малым мячом*** (5 мин).

1. *Упражнение «Покажи носочек»* (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке. 1 — поста­вить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, перело­жить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить вправо голову; 4 — полупри­сед, наклонить голову влево. Ноги чередуют.

2. *Упражнение «Стопа»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки выпря­мить в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. *Упражнение «Кик»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге.

Повторить с другой ноги.

4. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрест­но за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

5. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч в правой руке за спиной. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сто­рону, руки в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол; 4 — с правой ноги шаг назад на пол, мяч переложить в другую руку.

Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу прямую отвести назад, про­гнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Боковой переход»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой на степ-платформу, руки вытя­нуть вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в переходе со степ-платформы в другую сторону.

8. *Упражнение «Прыжки»* (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на ее краю, мяч в обеих руках перед грудью. 1—4 — прыжком поменять ноги на степ-платформе; 5—8 — перебросить мяч из одной руки в другую.

9. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги. 10. *Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»* (1 раз)

Вот помощники мои — *Дети показывают пальцы.*

Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями*

*вверх и вниз.*

По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой*

*руке.*Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки*Чок, чок, чок, *«скачут» по другой руке.*

Чок, чок, чок —
Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.*

***Художественная гимнастика с малым мячом* (6** мин).

1. Игровое упражнение «Самый ловкий».
2. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко под­прыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
3. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
4. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-плат­форму, поймать его другой рукой.
5. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Один ребенок бро­сает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой предает ему мяч, прокатывая его под веревкой.

***Силовая гимнастика с атлетическим мячом*** (5 мин).

1. *Упражнение* 7 (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1 — наклониться вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение 2* (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в прямых руках вверху. 1—2 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение 3* (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 — поднять прямые ноги вверх с мячом; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение 4* (8 раз)

Лежа на степ-платформе на животе, мяч на полу перед степ-платформой, лбом упираться в мяч, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1—2 — прогнуться, руки поднять вверх; 3—4 — вернуть­ся в и.п.

5. *Упражнение* 5 (10 раз)

И.п.: лежа на спине за степ-платформой, прямые руки с мячом за головой, голень лежит на степ-платформе. 1—4 — сесть, руки вытянуть вперед; 5—8 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение 6* (10 раз)

И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, руки на поясе, мяч 1 зажат стопами ног. 1—2 — прыжком встать на степ-платформу, держа стопами мяч; 3—4 — прыжком вернуться в и.п.

*7. Дыхательная гимнастика «Шары летят»* (1 раз) И.п.: сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему я сам! *Выдох.*

***Акробатика: серия прыжков*** (4 мин).

1. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнас­тической скамейке.
2. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»).
3. Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.

**Заключительная часть (3** мин)

***Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.***

1. *Упражнение «Ласточка»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытя­нуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Месяц»* (10 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару­жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Русалочка»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потя­нуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе поло­жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отве­сти правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо

(налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — макси­мально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

4. *Упражнение «Скамейка»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, нога вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, нога сложены по-турецки.

5. *Упражнение «Жираф»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Колобок»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник | вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

**Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом,**

**художественная гимнастика с малым мячом**

**на степ-платформе, силовая гимнастика**

**с атлетическим мячом на степ-платформе,**

**акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча;
* развивать внимание, быстроту реакции;
* совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
* воспитывать организованность и дисциплинированность.

**Вводная часть**

**1.** Маршировка по кругу (20 с).

1. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (10 с 3 раза).
2. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка») (10 с 3 раза).
3. Ходьба — пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходь­бой — носки вместе, пятки врозь (10 с 3 раза).
4. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Домик») (10 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг ««Матрешка») (10 с 3 раза).

**Основная часть**

***Степ-аэробика с малым мячом*** (5 мин).

**1.** *Упражнение «Покажи носочек»* (8 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в правой руке. 1 — поставить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить голову вправо; 4 - полуприсед, наклонить голову влево.

2. *Уражнение «Стопа»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в правой руке; 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. *Упражнение «Кик»* (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подста­вить к левой ноге.

Повторить с другой ноги.

4. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрест­но за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

5. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч впе­ред; 3—4 — левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 —

левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подбросить мяч вверх и поймать.

6. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, про­гнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Боковой переход»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой ноге на степ-платформу, руки выпрямить вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Прыжки»* (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на краю степ-платформы, мяч в обеих руках, перед грудью. 1—4 — прыж­ком менять ноги на степ-платформе; 5--8 — перебросить мяч из одной руки в другую.

9. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

10. *Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»* (1 раз)

Вот помощники мои — *Дети показывают пальцы.*

Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями*

*вверх и вниз.* По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой*

*руке.*Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки*Чок, чок, чок, *«скачут» по другой руке.*

Чок, чок, чок —
Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.*

*Художественная гимнастика с малым мячом на степ-плат­форме* (5 мин).

1. Игровое упражнение «Самый ловкий».

1. Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко под­прыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч.
2. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».
3. Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-плат­форму и поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой.
4. Стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.

*Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-плат­форме* (4 мин).

1. *Упражнение 1* (10 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в сторо­ны, мяч на голове, придерживать руками. 1 — наклониться впра­во; 2 — выпрямить руки с мячом в правую сторону; 3 — согнуть руки, мяч положить на голову; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — повторить в другую сторону.

2. *Упражнение 2* (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в руках у груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклонить­ся вперед, ноги развести в стороны, мячом коснуться пола; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение 3* (8 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, пятки лежат на степ-платформе, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение 4* (8 раз)

И.п.: лежа на степ-платформе на животе, мяч на полу перед степ-платформой, ладони и голова лбом лежат на мяче, ноги пря­мые. 1—2 — упереться руками в мяч, прогнуться, прямые ноги приподнять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение 5* (8 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, мяч лежит за спиной на полу, руки на поясе. 1—2 — наклониться назад и положить предплечья на мяч; 3—4 — вер­нуться в и.п.

6. *Упражнение 6 (12* раз)

И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, мяч положить на голову и держать руками. 1—2 — прыжком встать на степ-плат­форму, держа мяч на голове; 3—4 — прыжком вернуться в и.п.

7. *Дыхательная гимнастика «Шары летят»* (1 раз) И.п. — сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему я сам! *Выдох.*

***Акробатика: серия прыжков*** (6 мин).

1. Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выпол­
няется на гимнастической скамейке

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, скамейка между нога­ми. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, не отпуская рук.

1. Запрыгивание на препятствие.
2. Прыжок в глубину в обозначенное место.

**Заключительная часть** (3 мин)

***Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.***

**1.** *Упражнение «Месяц»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару­жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Скамейка»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взять­ся за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впере­ди маленькими «шагами», лечь на живот, ноги сложены по-ту­рецки.

3. *Упражнение «Бабочка полетела»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — вытянуть обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.

4. *Упражнение «Жираф»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Окошко»* (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 — левую руку поднять вверх — вперед; 3 — отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равно­весие, потянуться вверх — вперед за левой (правой) рукой, слег­ка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной ли­нии; 4 - вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Колобок»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 — на выдохе выпрямить ноги, руки положить на пол.

**Комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом,**

**силовая гимнастика с резиновым жгутом,**

**художественная гимнастика с мячом,**

**акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* развивать точность и скорость координационных дви­жений;
* развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций;
* развивать ориентировку в пространстве при выполне­нии строевых упражнений;
* совершенствовать навыки владения мячом;
* развивать мышечную силу, подвижность суставов и свя­зок;
* формировать умение поддерживать правильное положе­ние позвоночника сидя и стоя;
* совершенствовать развитие и укрепление опорно-двига­тельного аппарата;
* способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;
* воспитывать волю, терпение и настойчивость при вы­полнении физических упражнений.

**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*** (3 мин).

**1.** *Упражнение «Повороты головой»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову прямо; 3 — повернуть голову влево; 4 — повернуть голову прямо. Голову поворачивать медленно.

2. *Упражнение «Поднимись»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на носок на степ-платформу, мяч вперед; 2 — поставить ногу на пятку; 3 — поста­вить ногу на носок; 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

3. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — то же с левой, мяч вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, мяч вниз. Повторить подъ­емы, начиная с левой ноги.

1. Удар мячом о степ-платформу (2 раза).
2. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, сказать: «Хоп»; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой ноге, мяч опустить.

То же с левой ноги.

* развивать ориентировку в пространстве при выполне­нии строевых упражнений;
* совершенствовать навыки владения мячом;
* развивать мышечную силу, подвижность суставов и свя­зок;
* формировать умение поддерживать правильное положе­ние позвоночника сидя и стоя;
* совершенствовать развитие и укрепление опорно-двига­тельного аппарата;
* способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;
* воспитывать волю, терпение и настойчивость при вы­полнении физических упражнений.

**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*** (3 мин).

**1.** *Упражнение «Повороты головой»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову прямо; 3 — повернуть голову влево; 4 — повернуть голову прямо. Голову поворачивать медленно.

2. *Упражнение «Поднимись»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на носок на степ-платформу, мяч вперед; 2 — поставить ногу на пятку; 3 — поста­вить ногу на носок; 4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

3. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — то же с левой, мяч вверх; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, мяч вниз. Повторить подъ­емы, начиная с левой ноги.

1. Удар мячом о степ-платформу (2 раза).
2. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, сказать: «Хоп»; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой ноге, мяч опустить.

То же с левой ноги.

6. *«Боковые махи»* (4 раза)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч впе­ред на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол.

7. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, руки с мячом вы­тянуть вперед и сказать: «Кик»; 3 — шаг назад на пол с левой ноги, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

8. *Упражнение «Прямой скрестный подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу накрест перед правой ногой, мяч вверх; 3 — правой ногой шаг назад со степ-платформы; 4 — левой ногой шаг назад со степ-платформы.

9. Удары мячом о степ-платформу и его ловля (2 раза).

10. *Упражнение «Арабеск»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести назад, мяч вверх и сказать: «Ап», прогнуться; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч вниз; 4 — правую ногу подставить к левой.

1. Удары мячом справа, слева от степ-платформы и подбрасы­вание мяча вверх (4 раза).
2. *Упражнение «Мяч вверх»* (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его; 3—4 взмах правой рукой вверх через сторону.

То же с другой руки.

13. *Упражнение «Боковой переход»* (1 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу, мяч вперед; 2 — встать с левой ноги боком на степ-платформу; 3—4 — уда­рить мячом об пол и поймать его; 5—6 — сойти с другой сторо­ны со степ-платформы с правой ноги; 7—8 — маршем повер­нуться вокруг себя и встать левым боком к платформе.

То же с другой стороны.

1. *Упражнение «Хоп»* (4 раза).
2. *Упражнение «Выпад»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища перед степ-плат­формой на шаг назад. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол, и поймать его; 4 — вернуться в и.п.

16. *Упражнение «Выпад, хоп»* (4 раза)

И.п.: о.с. перед степ-платформой на шаг назад. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, мяч вперед; 2 — встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-плат­форме; 4 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

17. *Упражнение «Поймай мяч»* (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — ударить мячом о степ-платформу и поймать его; 3—4 — повернуться вокруг себя.

1. *Упражнение «Арабеск»* (4 раза).
2. *Упражнение «Перебежка»* (с подбрасыванием мяча вверх) (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-плат­форму; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, подбросить мяч вверх; перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги. Мяч подбрасывать невысоко.

20. *Упражнение «Перебежка»* (с отскоком мяча от пола) (4
раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; ударить мячом об пол перед степ-платформой; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу; перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

21. *Упражнение «Боковые махи»* (4 раза)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч впе­ред на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол.

1. Перестроение двумя колоннами через центр. Дети кладут мячи, берут платформы, перестраиваются в колонну по одному смыканием и кладут платформы.
2. *Игровое упражнение «Веселые ножки»* с остановкой по сиг­налу (стретчинг «Окошко») (3 раза). Руку поднимать вверх на выдохе. Руки на поясе, носочки тянуть, спина прямая.
3. *Игровое упражнение «Мячики»* с остановкой по сигналу (стретчинг «Паучок») (3 раза). При наклоне выдох. Прыгать лег­ко, спина прямая.
4. 25. Боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу (стрет­чинг «Жираф») (2 раза). При подъеме ноги выдох. Руки в сторо­ну прямые, пятка стоит на полу.
5. Дети перестраиваются в колонны по три, берут жгуты.
6. ***Силовая гимнастика с резиновым жгутом*** (4 мин).
7. **1.** *Упражнение «Растяни»* (8 раз)
8. И.п.: ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой, концы жгута в руках. 1—2 — поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, жгут растянуть, вдох; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повто­рить, сменив руки; 7—8 — вернуться в и.п. Локти выпрямлять до конца.
9. 2. *Упражнение «Клоун»* (8 раз)
10. И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, жгут в опущенных руках. 1 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; *2* — руки в стороны, жгут растянуть, вдох; 3 — руки соединить, жгут рассла­бить; 4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать, жгут растягивать с силой.
11. 3. *Упражнение «Крылья»* (8 раз)
12. И.п.: стоя на коленях, жгут в прямых руках за спиной. 1—2 — наклониться вправо, жгут растянуть за спиной, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — повторить в другую сторону. Тянуться вверх прямой рукой.
13. 4. *Упражнение «Маятник»* (8 раз)
14. И.п.: лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, середина жгута на стопах, концы жгута в руках, руки вдоль туловища на полу. 1—2 — медленно опускать ноги вниз; 3—4 — вернуться в и.п. Руки от пола не отрывать.
15. 5. *Упражнение «Группировка»* (8 раз)
16. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, жгут закреплен за середину стопы, концы жгута в руках. 1—2 — выпрямить ноги вверх, голову и плечи поднять, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.
17. 6. *Упражнение «Ноги шире»* (8 раз)
18. И.п.: сидя на ягодицах, концы жгута надеты на носки ног, руки в упоре сзади. 1 — развести ноги в стороны, жгут растянуть, выдох; 2—3 — удерживать положение; 4 — вернуться в и.п. Локти и колени не сгибать.
19. 7. *Упражнение «Кузнечик»* (8 раз)
20. И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой, левая
рука держит жгут за оба конца, середина жгута закреплена за
носок левой согнутой ноги. 1—2 — выпрямить ногу в сторону
вверх, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. *s*
21. Повторить с другой ноги.

8. *Упражнение «Лодочка»* (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты, середина жгута закреплена за носки ног. 1—2 —поднять руки вперед — вверх; 3—4 — ноги выпрямить, жгут натянуть с силой; 5—8 — вернуться в и.п.

9. Пряжки через жгуты — ноги вперед, назад (15 раз). Прыгать
легко на носочках.

10. *Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»* (1 раз) Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут жгуты и берут малые мячи.

***Художественная гимнастика с мячом*** (6 мин).

1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли (1 мин). Ноги стоят на ширине плеч.
2. Подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой (2 мин). Бросать и ловить мяч одноименной рукой.
3. Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей (1 мин). Подбрасывать мяч высоко.
4. Ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вместе и поймать мяч (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы.
5. Стретчинг «Пушка» (5 с). При наклоне — выдох. Спина пря­мая, руки прямые вперед.

6. Перестроение в две колонны по группе активности.
***Акробатика*** (4 мин).

1. Кувырок в кольцо боком (2 мин). Соблюдать группировку.
2. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо (2 мин).
3. Перестроение в круг.

**Заключительная часть**

***Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»*** (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. ***Стретчинг.***

**1.** *Упражнение «Ручей»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх; 4 — опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, на выдохе опуститься грудью на правую (левую) ногу, потянуться вверх, спина прямая; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

2. *Упражнение «Маленькая елочка»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести

слегка в стороны — вниз, ладони направлены в пол; 3—4 — при­сесть на корточки. Вдох при вытягивании позвоночника вверх и выдох при приседании. Отрывать пятки от пола, сохранять рав­новесие.

3. *Упражнение «Кузнечик»* (5 с)

И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое; 2 — упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, вытянуть позво­ночник вверх, вдох. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию.

4. *Упражнение «Замок»* (5 с)

И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены вперед. 1 — согнуть пра­вую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — поло­жить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спи­ну и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вы­тянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5—8 — повора­чиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной. При повороте — выдох, ягодицы от пола не отрывать.

5. *Упражнение «Фонарик»* (5 с)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы, выдох; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени раз­ведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить лохи.

6. *Упражнение «Червячок»* (5 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, поло­жить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища, на тыльной стороне ладоней, следить за тем, что­бы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

**i -**

**Комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом,**

**силовая гимнастика с резиновым жгутом,**

**художественная гимнастика с мячом,**

**акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

— развивать точность и скорость координационных дви­жений;

* способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций;
* продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений;
* совершенствовать навыки владения мячом;
* способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок;
* развивать способность поддерживать правильное поло­жение позвоночника в положении сидя и стоя;
* развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат;
* формировать положительные эмоции и активность в дви­гательной деятельности;
* воспитывать волю, терпение и настойчивость при вы­полнении физических упражнений.

**Вводная часть**

1. Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».
2. Фигурная маршировка: через центр колонной.
3. Размыкание по номерам.

**Основная, часть**

***Степ-аэробика*** *с* ***большим мячом*** (4 мин) см. комплекс упраж­нений на с. 122—124.

***Силовая гимнастика с резиновыми жгутами*** (4 мин).

1. *Упражнение «Улитка»* (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, жгут держать в руках за концы, голова опущена вниз. 1—2 — выпрямить руки в стороны, растянуть жгут, голову поднять, выдох; 3—4 — вер­нуться в и.п.

2. *Упражнение «Кукла»* (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, жгут в опущенных руках на ногах. 1—2 — наклониться вперед, перекинуть середину жгута за носки ног, руки выпрямить в стороны, жгут растянуть, выдох; 3— 4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать, жгут растягивать с силой.

3. *Упражнение «Подъемный кран»* (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, жгут в опущенных руках за спиной. 1— 2 — наклониться вправо, левую руку поднять вверх, правую руку согнуть за спиной, жгут натянуть; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повторить в другую сторону; 7—8 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Насос»* (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, пятки стоят на полу, сере­дина жгута зацеплена за середину стопы. 1—2 — вытянуть ноги вперед — вверх, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Группировка»* (8 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, жгут закреплен за середину стопы, концы жгута в руках. 1—2 — выпрямить ноги вверх, голову и плечи поднять, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Подтянуться на жгуте.

6. *Упражнение «Спрячемся»* (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вверх, руки в упоре на предплечья, концы жгута надеты на носки ног. 1 — развести ноги в стороны, жгут растянуть, выдох; 2—3 — удерживать положение; 4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать.

7. *Упражнение «Цирковая собачка»* (8 раз)

И.п.: стоя на ладонях и коленях, правой рукой держать жгут за оба конца, середина жгута закреплена за носок правой ноги. 1— 2 — выпрямить ногу в.сторону, носок на пол, жгут натянуть, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Колени не сгибать, спина прямая.

8. *Упражнение «Корзиночка»* (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты, середина жгута закреплена за носки ног. 1—4 — поднять руки вверх над головой, ноги при­поднять вверх, жгут натянуть, выдох; 5—8 — вернуться в и.п. Ста­раться соединить руки и ноги вверху над головой.

9. Пряжки через жгуты — на правой и левой ноге поочередно
(15 раз). Прыгать легко на носочках.

10. *Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»* **(1** раз) Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут жгуты и берут малые мячи.

***Художественная гимнастика с мячом* (6** мин).

1. Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку из-под колена (1 мин).
2. Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя (2 мин). Мяч подбрасывать высоко.
3. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы.
4. Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы (1 мин). Идти спокойным шагом.
5. Стретчинг «Ракета» (5 с). При приседании выдох. Спина пря­мая, руки прямые вверх.

6. Перестроение в две колонны по группе активности.
***Акробатика*** (4 мин).

1. Кувырок в кольцо боком (2 мин). Соблюдать группировку.
2. Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом (2 мин). Спину держать прямо.
3. 3. Перестроение в круг.
4. **Заключительная часть**
5. ***Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»*** (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. ***Стретчинг.***
6. 1. *Упражнение «Ручеек»* (5 с)
7. И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — опу­ститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягоди­цы лежали на полу.
8. 2. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)
9. И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить руки вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться впе­ред, локти положить на пол между ногами; 3—4 — покачать го­ловой вправо, влево, улыбнуться.
10. 3. *Упражнение «Пенек»* (5 с)
11. И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 4 — руки в упоре за спиной; 5 — встать на согнутые колени; 6—8 — пере­вернуться вперед, лечь на грудь вперед, руки выпрямить вперед; следить за тем, чтобы стопы оставались лежать на бедрах.
12. 4. *Упражнение «Замок»* (5 с)
13. И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены вперед. 1 — согнуть пра­вую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — поло­жить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спи­ну и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вы­тянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5—8 — повора­чиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной. При повороте выдох, ягодицы от пола не отрывать.
14. 5. *Упражнение «Пирожок»* (5 с)
15. И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой, руки положить назад на тыльную часть ладоней. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх, вдох; 2 — наклониться вперед, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладоней, выдох. Тянуться грудью к коленям.
16. 6. *Упражнение «Червячок»* (5 с)
17. И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, поло­жить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

**Комплекс 9. Силовая гимнастика**

**на степ-платформе с малым мячом,**

**школа мяча, акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

* учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях;
* упражнять в висах на турнике в разных исходных поло­жениях;
* совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах;
* формировать потребность в двигательной деятельности.

**Вводная часть**

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Ировое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бе­гом с забрасыванием голеней назад (40 с).
3. Игровое упражнение «Раки» (40 с).
4. Скрестный боковой шаг, руки за головой (40 с).
5. Скрестный боковой бег, руки на поясе (40 с).
6. Игровое упражнение «Поезд» (30 с).
7. Основная часть
8. *Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом* (5 мин).
9. 1. *Упражнение «Наклоны»* (10 раз)
10. И.п.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо, потянуться левой ру­кой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вер­нуться в и.п.
11. Повторить в другую сторону.
12. 2. *Упражнение «Покатай мяч»* (10 раз)
13. И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1 — раз­вести колени в стороны и выпрямить ноги; 2 — наклониться вперед, потянуться; 3—6 — прокатить мяч от одной ноги к дру­гой; 7 — выпямиться, мяч к груди; 8 — вернуться в и.п.
14. 3. *Упражнение «Достань носочек»* (10 раз)
15. И.п.: лежа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуться рука­ми к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуть­ся в и.п.
16. 4. *Упражнение «Ноги выше»* (10 раз)
17. И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч на полу возле платформы под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ-платформой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — опустить ноги; 5—6 — сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7—8 — развести прямые ноги в стороны; 9— 12 — отбивать мяч, сидя на платформе, ноги в стороны, пооче­редно правой и левой рукой; 13—16 — положить мяч возле платформы и принять и.п.
18. 5. *Упражнение «Коснись мяча»* (10 раз)
19. И.п.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, мяч под живо­том, лежит на полу. 1—2 — согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь); 3—4 — вернуться в и.п.
20. 6. *Упражнение «Ровная спина»* (10 раз)
21. И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1 — развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ-платфор­мой, достать мячом носки ног; 2 — наклониться вперед, поло­жить ладони на мяч, выпрямить спину; 3 — взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

*7. Упражнение «Передай мяч»* (10 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1—4 — поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5—8 — сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9—10 — положить руки с мячом назад на пол; 11—12 — опустить ноги на платформу.

Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

8. *Упражнение «Ноги врозь»* (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1 — наклониться вперед, положить мяч за степ-платформу; 2 — поста­вить ладони на середину степ-платформы; 3—4 — прыжком разве­сти ноги в сторону, опираясь на степ-платформу; 5—6 — прыжком поставить ноги вместе; 7 — взять мяч в руки; 8 — вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Прогнись»* (10 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на ней, руки вытянуты вперед, мяч в руках. 1—3 — приподняться, потянуться руками с мячом вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п.

10. *Пальчиковая гимнастика «Ветер»* (1 раз)

Осторожно ветер из-за дома вышел, *Дети поднимают*

*руки вверх и делают махи руками вправо-влево.*

Постучал в окошко, пробежал по крыше, *Стучат кулачком*

*о кулачок.*

Покачал тихонько ветками черемух, *Перебирают пальчиками о пальчик.*

Пожурил за что-то воробьев знакомых. *Поднимаюдт руки*

*вверх и делают махи руками вправо-влево.*

И, расправив гордо молодые крылья, *Стучат кулачком*

*о кулачок, сверху.*

Полетел куда-то *Руки сгибают в сто-*

Вперемешку с пылью. *роны, делают махи*

*руками.*

*Школа мяча* (целлулоидный мяч) (6 мин).

1. *Игровое упражнение «Попади в окошко».* Перебрасывание мяча друг другу через вертикальную цель.
2. *Игровое упражнение «Не дай мячу скатиться».* Удержание мяча на ракетке.
3. *Игровое упражнение «Пройди с мячом».* Ходьба маленькими шагами вперед с удерживанием мяча на ракетке.
4. *Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки».* Скатывание мяча с ракетки и его ловля.

***Акробатика*** (6 мин).

1. Упражнения на турнике:

* вис: развести ноги в стороны с вытянутыми носками;
* вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытяну­той, а другую положить на колено вытянутой ноги.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнас­
тической скамейке боком, руки на поясе.

3. *Дыхательная гимнастика
Упражнение «Насос» (2 раза)*

И.п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одно­временным наклоном туловища в сторону и произношением «с-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении.

*Упражнение «Гуси шипят» (2 раза)*

И.п. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновремен­ным отведением рук в стороны — назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, медленный выдох с произнесением «ш-ш-ш-ш»; выпрямиться, вдох.

*Упражнение «Шар лопнул»* (2 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох, хло­пок перед собой, медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».

**Заключительная часть** (4 мин)

***Игра малой подвижности «Тихо* — *громко». Стрейчинг.***

**1.** *Упражнение «Ракета»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опу­щены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой, ладо­нями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох.

2. *Упражнение «Жеребенок»* (5 с)

И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

3. *Упражнение «Качели»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару­жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упира лось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Лебедь»* (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (ле­вую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оста­вались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Ручеек»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обе­ими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

6. *Упражнение «Русалочка»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потя­нуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе поло­жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отве­сти правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — макси­мально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

7. *Упражнение «Колобок»* (15 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе вытянуть ноги и руки, положить их на пол.

# **Содержание ДООП.**

##  Содержание рабочей программы:

*1. Теоретическая часть*

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

*2. Основные элементы*

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

## Форма проведения занятий:

* учебно-тренирующая,
* игровая,
* контрольно-учётная.

##  Календарно тематический план:

Занятия по степ – аэробике проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Количество занятий в год – 72.

Кружок в образовательном учреждении организован в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

– интересы детей и добровольность выбора ими кружка;

– возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;

– необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;

– необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;

– нормы нагрузки на ребенка.

Начало кружковой деятельности – с 01.09.2019г. по 30.05. 2020 г.

##  Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

*Педагогу необходимо:*

* определить задачу комплекса;
* подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
* определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
* распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
* подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

 Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (4 занятий).

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 ошибки в выполнении. 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 (2 занятия).

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

## Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

Для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:

• Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

• Избегать перенапряжения в коленных суставах;

• Избегать излишнего прогиба спины;

• Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;

• При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;

• Стоя лицом к степу - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

• Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

• Выполнять шаги в центр степ - платформы;

Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

• Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;

• Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

• Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

• Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

## Музыкальное сопровождение:

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

 **Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятий** | **Длительность** | **Темп** |
| Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения) |  5 минут | Умеренный |
| Основная (аэробная) |  15 - 20 минут | Выше – среднего, высокий |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие. | 5 минит | 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 **аэробного 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 объём 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.

## Организация и проведения занятий:

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;

2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

**Основные шаги степ – аэробики**

* Базовый шаг (Basic Step)
* Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
* Приставной шаг (tap up, tap down)
* Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
* Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
* Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
* Шаг с поворотом (turn step)
* Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
* Шаги через платформу в продольном направлении (across)
* Шаги углом (L-step)
* Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
* Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

# **4. Обеспечение ДООП.**

## Материально-техническое обеспечение рабочей программы:

• Степ-платформа на каждого ребёнка

• Музыкальное сопровождение

• Спортивная форма

• Атрибуты для сюжетных номеров.

**Условия для реализации программы:**

-спортивный зал;

- наличие степа на каждого ребенка;

-аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

## Перечень программно-методического обеспечения:

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

Авторские технологии:

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

**5. Оценочные материалы.**

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

 В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

 Сформировано. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

 В стадии формирования. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

 Не сформировано. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Список информационных источников.**

**Список для педагога.**

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013
4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
5. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015 -224с.

Интернет – ресурсы:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Бесплатная Интернет Библиотека <http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php>
2. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>
3. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009. <https://e.stvospitatel.ru/search.aspx?st=0&sst=0&ipnpd=True&tx=0&xpid=316&sq=2009%20%u2116%207>

**Список для родителей**

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Приложение 1

**Основные шаги в аэробике**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные шаги** | **Название шагов для детей** |
| **Марш** – шаги на месте**Степ-тач**1-шаг правой ногой вправо2-левую ногу приставить к правой на носок (точка)3-шаг левой ногой влево4-правую ногу приставить к левой на носок**Степ-лайф** 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок5-шаг левой ногой влево6-правую ногу приставить к левой7-шаг левой ногой влево8-правую ногу приставить к левой на носок (точка)**Опен-степ**И.п. – ноги врозь1-полуприсед2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок3-полуприсед 4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок**Степ «керл»**И.П. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц 3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц **Греб вайл**1- шаг правой ногой вправо 2- левую ногу приставить к правой накрест назад3- шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок (точка); 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок**Шаг страдел (по 1 линии в сторону)** И.П.- о.с.1- шаг правой ногой вправо2-шаг левой ногой влево 3-правой ногой вернуться в и.п. 4- левой ногой вернуться в и.п.**Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена)**1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз2-опустить ногу на пол3- 4- то же левое колено**Мамба**И.П. – о.с., левая нога стоит на месте1- шаг правой ногой вперед2-шаг левой ногой на месте3-шаг правой ногой назад4-шаг левой ногой на местеТо же с левой ноги**Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом)**1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу поставить к правой3-шаг правой ногой вправо4- левую ногу приставить назад накрест к правой5-шаг левой ногой влево 6- правую ногу приставить к левой 7-шаг левой ногой влево8-правую ногу приставить к левой назад накрест**Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба)**1-шаг правой ногой вправо2-левую ногу приставить к правой3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой5-шаг левой ногой назад накрест6-шаг правой ногой на месте7-шаг левой ногой вперед8-шаг правой ногой на месте | МаршПриставной шагДва приставных шагаОткрытый шагКасание.ЗахлестСкрестный шаг (принцесса)Ноги врозь-врозь, вместе-вместеПетушокМамба Ча ча чаРок-степ |

**Приложение 2**

**Основные шаги в степ-аэробике**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные шаги** | **Название шагов для детей** |
| **Базовый шаг**. И.П.- о.с.1. встать на степ правой ногой;

2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги. **V- степ** **(ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с.  1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.**А – степ**.Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.И.П.- ноги врозь.1-поставить правую ногу, на степ;2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.**Касание.**И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.**Угол с касанием.**И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа;3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.То же начинать с левой ноги, на правый край степа.**Захлёст.** И.П.- о.с.1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;7-разогнуть правую ногу поставить на пол;8-опустить со степа левую ногу.**Угол с захлёстом**1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 5-встать на степ правой ногой; 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст;7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.То же начинать с левой ноги, на правый край степа.**Колено вверх**И.П. – о.с.1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;8-опустить на пол правую ногу**Подскок**И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;8-опустить на пол правую ногу, в и.п.То же начинать с левой ноги, на правый край степ.**Мах ногой назад.**И.П.- о.с.1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;3-на пол поставить левую ногу;4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;7-на пол поставить правую ногу;8-опустить на пол левую ногу.**Кик.** Мах ноги вперёд.И.П.- то же.1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;2-левой ногой «кик» мах вперёд;3-на пол поставить левую ногу;4-опустить на пол правую ногу;5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;6-правой ногой «кик» мах вперёд;7- на пол поставить правую ногу;8-опустить на пол левую ногу. **«Мамба».** И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.1-шаг правой ногой вперёд на степ; 2-шаг левой ногой на месте;3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.**Выпад назад.**И.П.- стоя на степе, руки вниз.1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;3-4- то же опуская левую ногу.**Выпад в сторону.**И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.**Выпад вперёд.**И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;2-вернуться в и.п.;3-4-то же опуская левую ногу | Основной шаг.Галочка.Буква А.Касание.Угол с касанием. Захлёст. Солдатик.Солдатик шагает.Ласточка.Мах ноги вперёд.*«Отдохнём».*Мамба.Силачи.Бабочка.Лебедь |