



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №8 «Снеговичок»

Рассмотрено на педагогическом совете №1  
Протокол №1 от 30.08.2019 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС №8  
«Снеговичок»  
О.А. Мельник  
Приказ №483 от 30.08.2019 г.



# **Программа дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях «Степ-аэробика»**

Руководитель: Куликова Н.А.



г. Нижневартовск, 2019 г.

Содержание

1	Содержание	2
2	Паспорт программы	3
3	Пояснительная записка	4
3.1	Цели и задачи	6
3.2	Планируемые результаты	6
3.3	Объем образовательной нагрузки	6
4	Содержание программы	7
5	Организационно педагогические условия	7
5.1	Учебный план	7
5.2	Расписание занятий	8
6	Учебно-тематический план	9
7	Календарно-тематическое планирование	12
8	Методическое обеспечение	30
9	Мониторинг	34
10	Список использованной литературы	35

## 2. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Программа дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях» «Степ – аэробика»
<b>Основания для разработки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»</li> <li>- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»- Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 №413-п «О государственной программе Ханты - Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования в Ханты - Мансийском автономном округе - Югре на 2014 - 2020 годы» (с изменениями)</li> <li>- Постановление администрации города Нижневартовска «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые Муниципальным бюджетным дошкольным учреждением детским садом №8 «Снеговичок»</li> <li>- Устав МБДОУ ДС №8 «Снеговичок»</li> </ul>
<b>Дата утверждения</b>	Приказ № от . Рассмотрено на педагогическом совете № 4 от 29.05.2019г.
<b>Заказчик программы</b>	Родительская общественность
<b>Основной разработчик программы, соавторы</b>	Куликова Наталья Алексеевна воспитатель, руководитель программы дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях» «Степ – аэробика»
<b>Целевая группа</b>	Для детей 5-7 лет
<b>Цель программы</b>	Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям степ – аэробикой, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b>  Формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры, через освоение простейших элементов упражнений на степ – платформах;  Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.</p> <p><b>Развивающие:</b>  Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).</p>

	<b>Воспитательные:</b> Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
<b>Срок реализации</b>	2019-2020 учебный год
<b>Исполнители программы</b>	Воспитатель - Куликова Наталья Алексеевна
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	- Формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры; -укрепиться мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру; -будет развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
<b>Система контроля</b>	Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий МБДОУ.

### 3. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу дошкольного учреждения по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ - платформой, так как упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в дошкольном учреждении высота степ – платформы постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ - платформа — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

### **Актуальность программы**

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

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

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

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

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

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

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

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

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

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

**Отличительной особенностью программы является развитие координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия по степ - аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.**

### **3. Цель и задачи**

**Цель программы:** Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям степ – аэробикой, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

Формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры, через освоение простейших элементов упражнений на степ – платформах;

Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

**Развивающие:**

Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).

**Воспитательные:**

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

**4. Планируемые результаты**

- 1) У детей сформирована правильная осанка;
- 2) Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- 3) Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- 4) Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- 5) Сформирован интерес к собственным достижениям;
- 6) Сформирована мотивация здорового образа жизни.

**5. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов. У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т. д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

## 6. Объем образовательной нагрузки

Возрастная категория обучающихся	Количество в неделю, месяц, год	Продолжительность	Количество минут в неделю, месяц, год	Форма обучения	Срок реализации программы
5-7 лет	2/8/72	30 минут	30/60/540	очная	1 учебный год

## 7. Содержание программы.

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы



гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**В совместной деятельности педагога и детей:**

- игры (дидактические, подвижные, музыкально-образные);
- тематические досуги, развлечения, праздники, концерты, фестивали;

**В самостоятельной деятельности детей:**

- закрепление разученных танцевальных движений;
- игры (дидактические, подвижные, музыкально-образные);

**В совместной деятельности с семьей:**

- участие в праздниках, конкурсах, фестивалях

**Структура занятия**

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
<b>1. Подготовительная:</b> Строевые упражнения Игроритмика	4 мин.	6 упр.  8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
<b>2. Основная:</b> Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин. 6 мин.  10 мин.  8 мин.	9 упр.  6 упр.  10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
<b>3. Заключительная:</b> Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

№ недели	№ занятия	Тема	Цель	Материал
1.		-Разучить комплекс №1 на степ - платформах - Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» - Акробат. Упр-я: «Ласточка» - Упражнения на расслабление: «У озера», «Штангисты» - Самомассаж	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу,герл (опен с захлестом) ) без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой	Аудиозаписи Степ – платформы;
2.		-Разучить комплекс №1 на степ - платформах - Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» - Акробат. Упр-я: «Ласточка» - Упражнения на расслабление: «У озера», «Штангисты» - Самомассаж	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу,герл (опен с захлестом) ) без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой	Аудиозаписи Степ – платформы;
3.		-Разучить комплекс №1 на степ - платформах - Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» - Акробат. Упр-я: «Ласточка» - Упражнения на расслабление: «У озера», «Штангисты» - Самомассаж	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу,герл (опен с захлестом) ) без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой	Аудиозаписи Степ – платформы;
4.		-Разучить комплекс №1 на степ - платформах - Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» - Акробат. Упр-я: «Ласточка» - Упражнения на расслабление: «У озера», «Штангисты» - Самомассаж	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу,герл (опен с захлестом) ) без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой	Аудиозаписи Степ – платформы;

5.		<p>-Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p> <p>- Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле»</p> <p>- Акробат. Упр-я: «Ласточка»</p> <p>- Упражнения на расслабление: «У озера», «Штангисты»</p> <p>- Самомассаж</p>	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу,герл (опен с захлестом) ) без степов.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5.Познакомить со степ-дорожкой</p>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Степ – платформы;</p>
6.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <p>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</p> <p>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</p> <p>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</p> <p>- Самомассаж</p>	<p>1.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>2.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>3.Развивать мышечную силу ног</p> <p>4.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>5.С предметами - мелкими мячами</p>	<p>Аудиозаписи,</p> <p>Мелкие мячи,</p> <p>Степ – платформы;</p>
7.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <p>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</p> <p>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</p> <p>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</p> <p>- Самомассаж</p>	<p>1.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>2.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>3.Развивать мышечную силу ног</p> <p>4.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>5.С предметами - мелкими мячами</p>	<p>Аудиозаписи,</p> <p>Мелкие мячи,</p> <p>Степ – платформы;</p>
8.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <p>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</p> <p>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</p> <p>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</p> <p>- Самомассаж</p>	<p>1.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>2.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>3.Развивать мышечную силу ног</p> <p>4.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>5.С предметами - мелкими мячами</p>	<p>Аудиозаписи,</p> <p>Мелкие мячи,</p> <p>Степ – платформы;</p>

9.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</li> <li>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</li> <li>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать мышечную силу ног</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5. С предметами - мелкими мячами</li> </ol>	<p>Аудиозаписи, Мелкие мячи, Степ – платформы;</p>
10.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</li> <li>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</li> <li>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать мышечную силу ног</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5. С предметами - мелкими мячами</li> </ol>	<p>Аудиозаписи, Мелкие мячи, Степ – платформы;</p>
11.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</li> <li>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</li> <li>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать мышечную силу ног</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5. С предметами - мелкими мячами</li> </ol>	<p>Аудиозаписи, Мелкие мячи, Степ – платформы;</p>
12.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</li> <li>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</li> <li>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать мышечную силу ног</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5. С предметами - мелкими мячами</li> </ol>	<p>Аудиозаписи, Мелкие мячи, Степ – платформы;</p>

13.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</li> <li>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</li> <li>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать мышечную силу ног</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5. С предметами - мелкими мячами</li> </ol>	<p>Аудиозаписи, Мелкие мячи, Степ – платформы;</p>
14.		<p>Совершенствовать комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол»</li> <li>- Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</li> <li>- Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать мышечную силу ног</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5. С предметами - мелкими мячами</li> </ol>	<p>Аудиозаписи, Мелкие мячи, Степ – платформы;</p>
15.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить комплекс №2 на степ - платформах</li> <li>- Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет»</li> <li>- Подвижные игры: «Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется»</li> <li>- Упражнение на расслабление: «Цветок»</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять разученные упражнения с 2. добавлением рук.</li> <li>3. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик)</li> <li>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>5. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>6. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>	<p>Аудиозаписи Степ – платформы;</p>
16.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить комплекс №2 на степ - платформах</li> <li>- Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет»</li> <li>- Подвижные игры: «Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется»</li> <li>- Упражнение на расслабление: «Цветок»</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять разученные упражнения с 2. добавлением рук.</li> <li>3. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик)</li> <li>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>5. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>6. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>	<p>Аудиозаписи Степ – платформы;</p>
17.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить комплекс №2 на степ - платформах</li> <li>- Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет»</li> <li>- Подвижные игры: «Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется»</li> <li>- Упражнение на расслабление: «Цветок»</li> <li>- Самомассаж</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять разученные упражнения с 2. добавлением рук.</li> <li>3. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик)</li> <li>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>5. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>6. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>	<p>Аудиозаписи Степ – платформы;</p>

18.	-Разучить комплекс №2 на степ - платформах - Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет» - Подвижные игры:»Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется» - Упражнение на расслабление: «Цветок» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с 2.добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	Аудиозаписи Степ – платформы;
19.	-Разучить комплекс №2 на степ - платформах - Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет» - Подвижные игры:»Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется» - Упражнение на расслабление: «Цветок» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с 2.добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	Аудиозаписи Степ – платформы;
20.	-Разучить комплекс №2 на степ - платформах - Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет» - Подвижные игры:»Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется» - Упражнение на расслабление: «Цветок» - Самомассаж Физкультурный досуг с использованием степ платформ в подготовительной группе «В гостях у сказки»	1.Закреплять разученные упражнения с 2.добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	Аудиозаписи Степ – платформы;
21.	-Разучить комплекс №2 на степ - платформах - Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет» - Подвижные игры:»Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется» - Упражнение на расслабление: «Цветок» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с 2.добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	Аудиозаписи Степ – платформы;

22.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
23.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
24.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
25.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
26.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;

27.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
28.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
29.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
30.		-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». - Упражнение на расслабление: «Снежная баба» - Самомассаж	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4.Развивать умения твердо стоять на степе	Аудиозаписи Степ – платформы;
31.		-Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево» - Самомассаж	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки	Аудиозаписи Степ – платформы;



32.		-Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево» - Самомассаж	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки	Аудиозаписи Степ – платформы;
33.		-Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево» - Самомассаж	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки	Аудиозаписи Степ – платформы;
34.		-Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево» - Самомассаж	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки	Аудиозаписи Степ – платформы;
34.		-Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево» - Самомассаж	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки	Аудиозаписи Степ – платформы;
36.		-Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево» - Самомассаж	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки	Аудиозаписи Степ – платформы;
37.		-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик» - П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» - Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед» - Самомассаж	1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Комплекс №3 с гантелями	Аудиозаписи Гантели, Степ – платформы;

38.		-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик» - П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» - Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед» - Самомассаж	1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Комплекс №3 с гантелями	Аудиозаписи Гантели, Степ – платформы;
39.		-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик» - П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» - Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед» - Самомассаж	1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Комплекс №3 с гантелями	Аудиозаписи Гантели, Степ – платформы;
40.		-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик» - П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» - Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед» - Самомассаж	1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Комплекс №3 с гантелями	Аудиозаписи Гантели, Степ – платформы;
41.		-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик» - П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» - Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед» - Самомассаж	1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Комплекс №3 с гантелями	Аудиозаписи Гантели, Степ – платформы;
42.		-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах - Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик» - П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» - Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед» - Самомассаж	1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Комплекс №3 с гантелями	Аудиозаписи Гантели, Степ – платформы;

43.		<p>-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах</p> <p>- Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик»</p> <p>- П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине»</p> <p>- Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед»</p> <p>- Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>2.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>3.Совершенствовать точность движений</li> <li>4.Развивать быстроту.</li> <li>5.Комплекс №3 с гантелями</li> </ol>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гантели,</p> <p>Степ – платформы;</p>
44.		<p>-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах</p> <p>- Акробат. упр-я: «Корзинка», «Мостик»</p> <p>- П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине»</p> <p>- Упражнение на расслабление: «Росток», «Огонь и лед»</p> <p>- Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>2.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>3.Совершенствовать точность движений</li> <li>4.Развивать быстроту.</li> <li>5.Комплекс №3 с гантелями</li> </ol>	<p>Аудиозаписи</p> <p>Гантели,</p> <p>Степ – платформы;</p>
45.		<p>-Разучить комплекс №4</p> <p>- Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд»</p> <p>Игра м/п: «День и ночь»</p> <p>- Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»</p> <p>- Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>4.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>5.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6.Разучивание связок из нескольких шагов</li> </ol>	<p>Аудиозаписи мячами малого диаметра</p> <p>Степ – платформы;</p>
46.		<p>-Разучить комплекс №4</p> <p>- Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд»</p> <p>Игра м/п: «День и ночь»</p> <p>- Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»</p> <p>- Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>4.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>5.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6.Разучивание связок из нескольких шагов</li> </ol>	<p>Аудиозаписи мячами малого диаметра</p> <p>Степ – платформы;</p>

47.		-Разучить комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» - Самомассаж	1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 2.Совершенствовать разученные шаги. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6.Разучивание связок из нескольких шагов	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
48.		-Разучить комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» - Самомассаж	1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 2.Совершенствовать разученные шаги. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6.Разучивание связок из нескольких шагов	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
49.		-Разучить комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» - Самомассаж	1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 2.Совершенствовать разученные шаги. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6.Разучивание связок из нескольких шагов	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
50.		-Разучить комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» - Самомассаж	1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 2.Совершенствовать разученные шаги. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6.Разучивание связок из нескольких шагов	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;

51.		<p>-Разучить комплекс №4  - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд»  Игра м/п: «День и ночь»  - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»  - Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>4.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>5.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6.Разучивание связок из нескольких шагов</li> </ol>	<p>Аудиозаписи мячами малого диаметра  Степ – платформы;</p>
52.		<p>-Разучить комплекс №4  - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд»  Игра м/п: «День и ночь»  - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»  - Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>4.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>5.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6.Разучивание связок из нескольких шагов</li> </ol>	<p>Аудиозаписи мячами малого диаметра  Степ – платформы;</p>
53.		<p>-Разучить комплекс №4  - Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд»  Игра м/п: «День и ночь»  - Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»  - Самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>4.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>5.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6.Разучивание связок из нескольких шагов</li> </ol>	<p>Аудиозаписи мячами малого диаметра  Степ – платформы;</p>
54.		<p>-Совершенствовать комплекс №4  - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад»  П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»  - Упражнение на расслабление: «Птички»  - Самомассаж  «Веселая степ - аэробика»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</li> <li>2.Упражнять в сочетании элементов</li> <li>3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>4.Продолжать</li> <li>5.Развивать мышечную силу ног.</li> </ol>	<p>Аудиозаписи мячами малого диаметра  Степ – платформы;</p>

55.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
56.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
57.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
58.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
59.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;

60.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
61.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
62.		-Совершенствовать комплекс №4 - Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» - Упражнение на расслабление: «Птички» - Самомассаж «Веселая степ-аэробика»	1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать 5.Развивать мышечную силу ног.	Аудиозаписи мячами малого диаметра Степ – платформы;
63.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «»Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
64.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «»Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;

65.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
66.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
67.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
68.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
69.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
70.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;



71.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;
72.		-Повторение комплексов - Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» - Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». - Самомассаж	1.Закреплять разученное 2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 3.Развивать умение действовать в общем темпе	Аудиозаписи Степ – платформы;

## 8. Организационно-педагогические условия

### 8.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Сентябрь /мин	Октябрь /мин	Ноябрь /мин	Декабрь /мин	Январь /мин	Февраль /мин	Март /мин	Апрель /мин	Май /мин
1		1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Совершенствовать комплекс №1	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Совершенствовать комплекс №1	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Совершенствовать комплекс №1	1/30	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Совершенствовать комплекс №1	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
10	Совершенствовать комплекс №1	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
11	Совершенствовать комплекс №1	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
12	Совершенствовать комплекс №1	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
13	Совершенствовать	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-

	комплекс №1									
14	Совершенствовать комплекс №1	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
15	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
16	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	1/30	-	-	-	-	-	-	-
17	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
18	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
19	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
20	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
21	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
22	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
23	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
24	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	1/30	-	-	-	-	-	-
25	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
26	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
27	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
28	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
29	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-

30	Совершенствовать комплекс №2 на шаг – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
31	Разучить комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
32	Разучить комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	1/30	-	-	-	-	-
33	Разучить комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
34	Разучить комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
35	Разучить комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
36	Разучить комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
37	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
38	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
39	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
40	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	1/30	-	-	-	-
41	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
42	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
43	Совершенствовать комплекс №3 на шаг – платформах	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-

44	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
45	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
46	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
47	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
48	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	1/30	-	-	-
49	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
50	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
51	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
52	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
53	Разучить комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
54	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
55	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
56	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	1/30	-	-
57	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
58	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
59	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
60	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
61	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
62	Совершенствовать комплекс №4	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
63	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
64	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	1/30	-
65	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
66	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
67	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
68	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
69	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
70	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30

71	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
72	Повторение комплексов	-	-	-	-	-	-	-	-	1/30
	<b>Итого занятий</b>	8/240	8/240	8/240	8/240	8/240	8/240	8/240	8/240	8/240
<b>72 занятий 18 недель</b>										

## 8.2 Расписание занятий

<b>День недели</b>	<b>Время проведения</b>
<b>Понедельник</b>	<b>17.30 - 18.00</b>
<b>Среда</b>	<b>17.30 - 18.00</b>

## 8.3.Календарный учебный график

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 "Снеговичок" на 2019-2020 учебный год																																							
Начало учебного года: 02.09.2019																1 полугодие - 17 недель - 86 дней - 02.09.2019-31.12.2019																							
Окончание учебного года: 31.05.2020																04.11.19 - праздничные дни -1																							
Летний период: 01.06.2020 - 31.08.2020																2 полугодие - 19 недель - 96 день - 09.01.2020-31.05.2020																							
Количество учебных недель, дней в год: всего: 36 недель, 182 учебных дня																01.01.2020; 07.01.2020 - праздничные дни -2																							
																23.02.2020 - праздничные дни - 1																							
																08.03.2020 - праздничные дни - 1																							
																01.05.2020 - праздничные дни - 1																							
																09.05.2020 - праздничные дни - 1																							
																<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">у</td><td>учебный день</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">в</td><td>выходной день</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">п</td><td>праздничный день</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">лп</td><td>летний период</td></tr> </table>																у	учебный день	в	выходной день	п	праздничный день	лп	летний период
у	учебный день																																						
в	выходной день																																						
п	праздничный день																																						
лп	летний период																																						
<b>Сентябрь</b>																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	1					2					3					4					5	4 недели																	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у								
Количество учебных дней	5					5					5					5					1	21																	
<b>Октябрь</b>																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	5				6				7				8				9					5 недель																	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у								
Количество учебных дней	4				5				5				5				4					23																	
<b>Ноябрь</b>																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	9	10				11				12				13					4 недели																				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
	у	в	в	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у								
Количество учебных дней	1	4				5				5				5					20																				
<b>Декабрь</b>																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	14				15				16				17					17	4 недели																				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у								
Количество учебных дней	5				5				5				5					2	22																				

Месяц	Январь																																			
Неделя	18							18							19							20							3 недели							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	п	в	в	в	в	в	п	в	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у					
Количество учебных дней	2							5							5							5							17							
Месяц	Февраль																																			
Неделя	21							22							23							24							4 недели							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29							
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	п	в	у	у	у	у	в					
Количество учебных дней	5							5							5							4							19							
Месяц	Март																																			
Неделя	25							26							27							28							29	4 недели						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	в	у	у	у	у	у	у	в	п	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у			
Количество учебных дней	5							4							5							5							2	21						
Месяц	Апрель																																			
Неделя	29							30							31							32							33							4 недели
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у				
Количество учебных дней	3							5							5							5							4							22
Месяц	Май																																			
Неделя	34							34							35							36							4 недели							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	п	в	в	в	у	у	у	у	п	в	в	в	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у				
Количество учебных дней	4							3							5							5							17							

### 9. Программно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием ВЫХОДНЫХ ДАННЫХ	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. (Растим детей здоровыми) - М: ТЦ Сфера, 2015 Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - АРКТИ, 2015.
Технические средства обучения	Компьютер, магнитофон.

### 10. Материально - техническое обеспечение

Вид помещения	Оснащение помещения	Материалы для непосредственной работы с обучающимися
Спортивный зал	- Спортивный инвентарь - Аудиозаписи	- степ-платформы, - Гимнастические коврики, - Гимнастические палки, - Мячи малого диаметра, - Гантели.

### 11. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы

**Объект мониторинга:** личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика»

**К концу года должны знать и уметь:**

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

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)

Выпады (lunges), шаги углом (L-step)

### **Методы мониторинга:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

### **Способы обработки результатов:**

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.

### **Диагностика:**

#### **Чувство ритма.**

*Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).*

**Высокий** – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

**Средний** – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

**Низкий** – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

#### **Знание базовых шагов.**

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые шаги.

**Средний** – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

**Низкий** – затрудняется в выполнении базовых шагов.

## 12.Список используемой литературы

8. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. О.А. Арсеновская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
10. В.Н Шебеко «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.
11. С.С. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
12. Н.В.Полтавцева, М.Ю. Стожарова «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
13. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
14. Г.И. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.



Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -4 минут;

-основная часть -24 минут;

-заключительная -2 минут.

Время Содержание Темп музыки Контроль нагрузки

*Подготовительная часть*

4- мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.

120 акцентов в минуту.

Внешнее проявление, самооценка.

*Аэробная часть (основная)*

24- мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.

130-140 Пульс, дыхание, внешнее проявление.

*Заключительная часть*

2- мин. Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Медленная, танцевальная музыка.

Внешнее проявление, самооценка.

*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 4 минуты.

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 объем крови;

-перераспределяется кровотока: 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 24 минуты.

Следующей частью занятия 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.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере

усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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

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

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

**Комплекс №1**

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс №2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

### **Комплекс №3**

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ному вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступами в круг. Ходьба на ступах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс №4(с мячами малого диаметра)**

Вводная часть.

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

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.
6. И.п.: о.с. То же назад от ступа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
  8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
  9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
  10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
  11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
  12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
  13. Бег на месте, на степ доске.
  14. И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
  15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
  16. Повторить упр. №14
  17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
  18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
  19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
  20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
  21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.  
И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
  22. Повторить №20
  23. Ходьба на месте, на степ – доске.
  24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
  25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
  26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
  27. Ходьба на месте на степ – доске.
  28. Шаг назад – вперёд.
  29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.
- Заключительная часть.  
Музыка для релаксации.  
Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают  
Логоритмические упражнения  
Дует ветер нам в лицо.  
(махать руками ладошками к себе)  
Закачалось деревцо.



(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

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

И вдруг проснулся.

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

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

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

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

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

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)  
Улыбался роток  
(улыбаться, гладить руками ротик)  
И кусался зубок.  
(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок  
Как сожму я кулачок,  
(сжать руки в кулачки)  
Да поставлю на бочок.  
(поставить кулачки большими пальцами вверх)  
Разожму ладошку,  
(распрямить кисть)  
Положу на ножку.  
(положить руку на колено ладонью вверх)  
тук-тук  
- Тук-тук-тук.  
(три удара кулаками друг о друга)  
- Да-да-да.  
(три хлопка в ладоши)  
- Можно к вам?  
(три удара кулаками друг о друга)  
- Рад всегда!  
(три хлопка в ладоши)

Зайчики  
Жили-были зайчики  
(показывать на голове заячьи ушки)  
На лесной опушке.  
(разводить руками перед собой, описывая окружность)  
Жили-были зайчики  
(показывать на голове заячьи ушки)  
В серенькой избушке.  
(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,  
(проводить руками по воображаемым ушкам)  
Мыли свои лапочки.  
(имитировать мытье рук)  
Наряжались зайчики,  
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)  
Одевали тапочки.  
(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,

(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,

(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

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

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой.

Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

Упражнение 4

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

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной

естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

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

#### Упражнение 6. Степ-ап

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

#### Упражнение 7. Шаг-колени

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

#### Упражнение 8. Шаг-бэк

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

#### Упражнение 9. Шаг-кик

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

#### Упражнение 10. Шаг-кёл

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

#### Упражнение 11. Бейсик-овер

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

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

#### Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами

напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

#### Упражнение 13. Мамбо

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

#### Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

#### Упражнение 15

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

#### Упражнение 16

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

#### Упражнение 17

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

#### Упражнение 18

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

## Упражнение 19

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

## Упражнение 20

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

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

### Упражнение 1. Отжимание

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

### Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

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

### Упражнения 3

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

### Упражнение 4. Выпады на степ

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

### Упражнение 5. Выпады со степа

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

### Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

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

нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

## Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

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

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

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

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

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

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

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

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

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

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

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

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

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади. Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

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

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

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

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

Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)