

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
протокол № 1
« 31 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Детским садом № 35 "Море"
Н.Н. Хлебникова
« 31 » 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ
(физкультурно-спортивной направленности)**

срок реализации: 2 года
возраст воспитанников: от 5 до 7 лет

Составил: педагог дополнительного
образования, инструктор по физической
культуре: Маслова С.А.

г. Феодосия

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Цель программы	5
1.4.	Задачи реализации программы	5
1.5.	Подходы к формированию программы	6
1.6.	Методические принципы	7
1.7.	Педагогические принципы	7
1.8.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	8
1.9.	Планируемые результаты освоения программы	9
II.	Содержательный раздел	9
2.1.	Содержание программы	9
2.2.	Форма проведения занятий	9
2.3.	Календарный план	9
2.4.	Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики	10
2.5.	Основные правила техники выполнения степ - аэробики	11
2.6.	Музыкальное сопровождение	11
2.7.	Структура занятия	12
2.8.	Организация и проведение занятий	13
III.	Организационный раздел	14
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	14
3.2.	Учебно - методическое обеспечение	15
3.3.	Перспективное планирование занятий по степ- аэробике	15
	Приложение 1	
	Приложение 2	
	Приложение 3	
	Приложение 4	
	Приложение 5	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности (далее - программа) направлена на создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности средствами степ - аэробики.

Данная дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35 «Море» г. Феодосии Республики Крым;
и с нормативно-правовыми документами:
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Закон Республики Крым от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. N 1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35 «Море» г. Феодосии Республики Крым.

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет (старшая, подготовительная к школе группа).

Режим занятий:

1 год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю - 25 мин.

2 год обучения (6-7 лет) - 1 раз в неделю - 30 мин.

Форма проведения занятий - групповая.

Число участников - 10 - 15 детей.

Срок реализации программы - 2 года.

1.2. 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 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:

1. наследственность;
2. неблагоприятная экологическая обстановка;
3. электронно-лучевое и “метало - звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
4. 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.

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

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

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

Использование степ - платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1.3. Цель программы:

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

1.4. Задачи реализации программы:

1. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

2.. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.
- 3. Развитие музыкальности:
 - развивать способность слушать и чувствовать музыку;
 - развивать чувство ритма;
 - развивать музыкальную память.
- 4. Развитие психических процессов:
 - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
 - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
- 5. Развитие творческих способностей:
 - развивать творческое воображение, фантазию;
 - развивать способность к импровизации.

1.5. Подходы к формированию программы:

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

Занятия рассчитаны на воспитанников 5 - 7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 25 - 30 мин.

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

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

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

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

1.6. Методические принципы:

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

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

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

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

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

1.7. Педагогические принципы:

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

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

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

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

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

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

1.8. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 - 7 лет

Возраст 5 - 7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все - таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106 - 107 см, а масса тела - 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

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

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

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к 6 -7 годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка 5 -6 лет в среднем – 1100 - 1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

К 7 годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

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

1.9. Планируемые результаты освоения рабочей программы:

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы:

1. Теоретическая часть.

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

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

2. Основные элементы.

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

2.2. Форма проведения занятий:

- Учебно - тренирующая,
- игровая,
- контрольно - учётная.

2.3. Учебный план:

- Занятия по степ - аэробике проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.
- Количество занятий в год - 36.

- Начало кружковой деятельности – с 01.09 по 30.05.

2.4. Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ - аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

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

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

I этап - подготовительный (2 занятия).

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

II этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ - аэробики необходимо учитывать следующие требования:

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

III этап - заключительный (2 занятия).

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

2.5. Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

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

Избегать перенапряжения в коленных суставах;

Избегать излишнего прогиба спины;

Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;

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

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

Держать степ - платформу близко к телу при её переносе.

Выполнять шаги в центр степ - платформы.

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

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

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

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

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

2.6. Музыкальное сопровождение:

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

2.7. Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше - среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

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

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

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

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

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

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и
- приливает к мышцам;

- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

В заключительной части 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.

2.8. Организация проведения занятий:

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

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;

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

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

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

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

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

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

Основные шаги степ – аэробики

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально - техническое обеспечение рабочей программы:

- Степ - платформа на каждого ребёнка.
- Музыкальное сопровождение.
- Спортивная форма.
- Атрибуты для сюжетных номеров.

Условия для реализации программы:

- зал;
- наличие степ - платформы на каждого ребенка;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

3.2. Учебно - методическое обеспечение программы:

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

Авторские технологии:

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

Интернет ресурсы:

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

3.3. Перспективное планирование на учебный год

Сентябрь – ноябрь.

Комплекс №1.

Задачи: способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов (ви - степ, открытый шаг, страдел, шоссе - подскок отбив ногу, без степов) 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать	1. Совершенствовать комплекс №1 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.	1. Повторение комплекса №1 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение

ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ - дорожкой. 6.Разучить комплекс №1 на степ - платформах.	4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе.	действовать в общем темпе.
--	--	-----------------------------------

Декабрь – февраль

Комплекс №2

Задачи: способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Декабрь	Январь	Февраль
1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	1.Повторение комплекса №2. 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе.

Март – май

Комплекс №3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки;

учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Март	Апрель	Май
1.Разучить комплекс №3. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	1.Совершенствовать комплекс №3. 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	1.Повторение комплекса №3. 2.Закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту. 6.Развивать умение действовать в общем темпе.

Комплексы степ - аэробики для занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение 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 колено, 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 упражнение 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, поочерёдно 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»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем 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.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

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 – по 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 врассыпную 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. 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).

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ - доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

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.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо - влево от степ - платформы. Назад от степ - платформы.
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 колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ - доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ - доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ - доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ - доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд - назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ - платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Основные шаги в аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Марш – шаги на месте Степ-тач 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой на носок (точка) 3-шаг левой ногой влево 4-правую ногу приставить к левой на носок Степ-лайф 1 - шаг правой ногой вправо 2 - левую ногу приставить к правой 3 - шаг правой ногой вправо 4 - левую ногу приставить к правой на носок 5 - шаг левой ногой влево 6 - правую ногу приставить к левой 7 - шаг левой ногой влево 8 - правую ногу приставить к левой на носок (точка) Опен-степ И.п. - ноги врозь 1 - полуприсед 2 - выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок 3 - полуприсед 4 - выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок Степ «керл» И.п. - ноги врозь 1 - полуприсед 2 - выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц	Марш Приставной шаг Два приставных шага Открытый шаг Касание. Захлест

3 - развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед 4 - выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц Греб вайл 1 - шаг правой ногой вправо 2 - левую ногу приставить к правой накрест назад 3 - шаг правой ногой вправо 4 - левую ногу приставить к правой на носок (точка); 5 - шаг левой ногой влево 6 - правую ногу приставить к левой ноге накрест назад 7 - шаг левой ногой влево 8 - правую ногу приставить к левой на носок Шаг страдел (по 1 линии в сторону) И.п. - о.с. 1 - шаг правой ногой вправо 2 - шаг левой ногой влево 3 - правой ногой вернуться в и.п. 4 - левой ногой вернуться в и.п. Кни - ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена) 1 - поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз 2 - опустить ногу на пол 3 – 4 - то же левое колено Мамба И.п. – о.с., левая нога стоит на месте 1 - шаг правой ногой вперед 2 - шаг левой ногой на месте 3 - шаг правой ногой назад 4 - шаг левой ногой на месте То же с левой ноги Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом) 1 - шаг правой ногой вправо	Скрестный шаг (принцесса) Ноги врозь - врозь, вместе - вместе Петушок Мамба Ча - ча - ча
--	---

2 - левую ногу поставить к правой 3 - шаг правой ногой вправо 4 - левую ногу приставить назад накрест к правой 5 - шаг левой ногой влево 6 - правую ногу приставить к левой 7 - шаг левой ногой влево 8 - правую ногу приставить к левой назад накрест Рок - степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба) 1 - шаг правой ногой вправо 2 - левую ногу приставить к правой 3 - шаг правой ногой вправо 4 - левую ногу приставить к правой 5 - шаг левой ногой назад накрест 6 - шаг правой ногой на месте 7 - шаг левой ногой вперед 8 - шаг правой ногой на месте	Рок - степ
---	------------

Основные шаги в степ - аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Базовый шаг. И.п.- о.с. 1- встать на степ правой ногой; 2 - приставить к ней левую. 3 - опустите правую ногу на пол; 4 - левую ногу. То же с левой ноги.	Основной шаг.
V - степ (ви - степ) шаги врозь - врозь, вместе - вместе. И.п. - о.с. 1 - поставить правую ногу, на правый край степа; 2 - встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3 - опустить со степа правую ногу в и.п.; 4 - опустить со степа левую ногу в и.п.	Галочка.
А – степ. Шаги вместе - вместе, врозь - врозь. И.п. - ноги врозь. 1 - поставить правую ногу, на степ; 2 - встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3 - опустить со степа правую ногу в и.п.; 4 - опустить со степа левую ногу в и.п.	Буква А.
Касание. И.п. - о.с. 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - левой ногой носком коснуться степа; 3 - на пол поставить левую ногу; 4 - опустить на пол правую ногу; 5 - встать на степ левой ногой, на	Касание.

правый край степа; 6 - правой ногой носком коснуться степа; 7 - на пол поставить правую ногу; 8 - опустить на пол левую ногу. Угол с касанием. И.п.- о.с. Угол с касанием степа. 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - левой ногой носком коснуться степа; 3 - с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4 - опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5 - левой ногой носком коснуться степа; 6 -на пол поставить левую ногу, в и.п. 7 - опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа. Захлѐст. И.п.- о.с. 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»; 3 - разогнуть левую ногу поставить на пол; 4 - опустить со степа правую ногу; 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа; 5 - правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»; 6 - разогнуть правую ногу поставить на пол; 7 - опустить со степа левую ногу. Угол с захлѐстом 1 - встать на степ правой ногой, на	Угол с касанием. Захлѐст.
--	---

левый край степа; 2 - левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 3 - с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4 - правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 5 - встать на степ правой ногой; 6 - левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 7 - на пол поставить левую ногу, в и.п. 8 - опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	
Колено вверх И.п. - о.с. 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперѣд-вверх; 3 - разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4 - опустить на пол правую ногу; 5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6 - правую ногу согнуть в колене и поднять вперѣд-вверх; 7 - разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8 - опустить на пол правую ногу	Солдатик.
Подскок И.п.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперѣд-вверх, подскок; 3 - разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4 - правую ногу согнуть в колене и	Солдатик шагает.

поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 5 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 6 - разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8 - опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.	
Мах ногой назад. И.п.- о.с. 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3 - на пол поставить левую ногу; 4 - опустить на пол правую ногу; 5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6 - мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7 - на пол поставить правую ногу; 8 - опустить на пол левую ногу.	Ласточка.
Кик. Мах ноги вперёд. И.п.- то же. 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2 - левой ногой «кик» мах вперёд; 3 - на пол поставить левую ногу; 4 - опустить на пол правую ногу; 5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6 - правой ногой «кик» мах вперёд; 7 - на пол поставить правую ногу; 8 - опустить на пол левую ногу.	Мах ноги вперёд.
«Мамба». И.п. - о.с. Левая нога стоит на месте. 1 - шаг правой ногой вперёд на степ; 2 - шаг левой ногой на месте; 3 - шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4 - шаг левой ногой на месте.	Мамба.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. Выпад назад. И.п. - стоя на степе, руки вниз. 1 - опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3 - 4- то же опуская левую ногу. Выпад в сторону. И.п.- стоя на степе, руки вниз. 1 - выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2 - вернуться в и.п.; 3 - выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. Выпад вперёд. И.п.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2 - вернуться в и.п.; 3 – 4 - то же опуская левую ногу	Силачи. Бабочка. Лебедь
---	--

Упражнения на развитие осанки.

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

Упр. «Черепашка»

Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

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

Упражнения на развития гибкости.

Упражнения на развитие подвижности стопы:

И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка».

Упражнение для растяжки мышц ног:

И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз - два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд - книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание

ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад).

Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8 сек.).

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

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

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

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1 Отжимание.

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

Упражнение 2 Отжимание, используя трицепсы.

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

Упражнения 3.

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

Упражнение 4. Выпады на ступ.

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

Упражнение 5 Выпады со ступа.

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

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы.

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев. Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области 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 держит 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.

