



Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол №1 от «31» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
 /Л.А. Ткачева/
от «31» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Красноключинская СОШ»
 /Г.А.Яруллина/
приказ № 221
от «7» сентября 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТЕП-АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:
Мухаметова Айгуль Ильдаровна,
педагог дополнительного
образования

Нижекамск, 2021

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Красноключинская СОШ» НМР РТ
2.	Полное название программы	«СТЕП-АЭРОБИКА»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	Педагог дополнительного образования Мухаметова Айгуль Ильдаровна
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	11-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации и содержания учебного процесса	- дополнительная общеобразовательная программа - модифицированная - принцип системности - групповая
5.4	Цель программы	Формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповые занятия, учебно-тренировочные занятия, хореографические занятия, подвижные игры, силовые тренировки, стретчинг, показательные выступления. Методы: словесный, наглядный и практический
7.	Формы мониторинга результативности	Диагностические задания и упражнения, наблюдение, участие в показательных выступлениях
8.	Результативность реализации программы	- знания о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; - знания о здоровом образе жизни; - знания о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса; - умение выполнять комплекс ОРУ с гантелями, степ-платформой и др.; - умение выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики; - умение проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно; - сформированность у детей таких качеств как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина; - сформированность коммуникативных качеств: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат

9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Директор МБОУ «Красноключинская СОШ» НМР РТ _____ Г.А.Яруллина Заместитель директора по ВР _____ Л.А.Ткачева

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	РАЗДЕЛ	Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1	<i>Пояснительная записка</i>	5
1.1.1	Направленность (профиль) программы	5
1.1.2	Нормативно-правовое обеспечение программы	5
1.1.3	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы	6
1.1.5	Цель и задачи программы	7
1.1.6	Адресат программы	7
1.1.7	Объем программы	7
1.1.8	Формы организации образовательного процесса	7
1.1.9	Срок освоения программы	8
1.1.10	Режим занятий	8
1.1.11	Планируемые результаты освоения программы	8
1.1.12	Формы подведения итогов реализации программы	10
1.2	<i>Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СТЕП-АЭРОБИКА»</i>	11
1.3	<i>Содержание программы «СТЕП-АЭРОБИКА»</i>	13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	20
2.2	<i>Формы аттестации и контроля</i>	20
2.3	<i>Оценочные материалы</i>	20
2.4	<i>Список использованной литературы</i>	22
	<i>Приложения</i>	
	Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СТЕП-АЭРОБИКА»	23
	Приложение 2. Базовые шаги в степ-аэробике	37
	Приложение 3. Игровой стретчинг	39

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТЕП-АЭРОБИКА» относится к *физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности* и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Здоровье детей и подростков выступает одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Данная дополнительная общеобразовательная программа выступает в качестве дополнения к содержанию учебного предмета физическая культура, но не дублирует его.

1.1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы

Нормативно-правовой и документальной основой программы кружка являются:

- Федеральный закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг.;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2017 г. №918 «О направлении методических рекомендаций по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования»;
- Устав МБОУ «Красноключинская средняя общеобразовательная школа» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан;
- Образовательная программа дополнительного образования МБОУ «Красноключинская средняя общеобразовательная школа» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «Красноключинская средняя общеобразовательная школа» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан.

1.1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности.

Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом, компьютером, без активных движений. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма подростка, особенно на сердечно-сосудистую систему. При длительном сидении обмен веществ понижается,

происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга; снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, появляется лишний вес. Малоподвижность подростка ведет к быстрому ослаблению организма, и как результат его начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Степ-аэробика является одним из видов соревновательной формы в фитнес-аэробике, что еще больше повышает ее рейтинг и привлекает к занятиям детей и подростков, для двигательной активности которых важное значение имеют соревнования как возможность демонстрации своих способностей и достижений.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- Основные движения просты и вполне доступны детям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки.

- Тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый ребенок выполняет упражнения на своем постоянном месте. Учитель легко осуществляет контроль и коррекцию нагрузки. Для проведения занятий не требуется больших залов.

- Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.

- Этот вид аэробики задействует крупные группы мышц и активно воздействует на кардио-респираторную систему (дыхание, газообмен).

- Степ-платформу можно применять не только в качестве кардиотренажера с целью развития выносливости, но и для силовых тренировок.

- Степ-платформы легко устанавливаются в обычном спортивном зале благодаря легкости транспортировки.

- Степ-аэробика является одним из видов соревновательной формы в фитнес-аэробике, что еще больше повышает ее рейтинг и привлекает к занятиям детей и подростков, для двигательной активности которых важное значение имеют соревнования как возможность демонстрации своих способностей и достижений.

Таким образом, данная программа позволит восполнить дефицит двигательной активности обучающихся, привлечь их к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать навыки сложных движений, культуру движений и тела, эстетику движений, пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни.

1.1.4 Отличительные особенности программы

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

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

Вид детского фитнеса – степ-аэробика – это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека. В программе применена комбинация методики детского фитнеса – степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: игровая гимнастика, дыхательная гимнастика;

координационно-подвижная игра; релаксация. Возможности применения степ-аэробики широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека. Занятия оздоровительной направленности с использованием степ-платформ не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней и доступны практически всем детям.

1.1.5 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
- Повышение общей физической подготовки и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
- Повышение специальной двигательной подготовки, развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
- Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов, и шагов степ-аэробики.
- Освоение элементов хореографии.
- Развитие музыкально-двигательной подготовки.
- Воспитание интереса к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Участие в показательных выступлениях.

1.1.6 Адресат программы

Объединение постоянного состава учащихся. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет (5-11 классы). Предполагается работа в разновозрастных группах. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск к занятиям физической культурой.

1.1.7 Объем программы

Для освоения материала программой предусматривается 70 часов занятий.

1.1.8 Формы организации образовательного процесса

В основе обучения лежат групповые занятия. В группе 10 человек.

Основные формы и средства обучения. Занятия степ-аэробикой предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки учащихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка может проводиться в виде бесед, непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы организации двигательной деятельности детей предусматривают:

- Учебно-тренировочное занятие.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для степ-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

- Хореографическое занятие.

Основная задача — формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

- Игровое занятие (подвижная игра).

- Силовые тренировки (укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук, ног, ягодиц).

- Стретчинг (упражнения на растяжку и релаксацию).

Построено на основе разнообразных подвижных игр и эстафет. На таких занятиях совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям.

- Контрольное (итоговое) занятие.

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся.

Методы организации работы с детьми:

- Словесные методы обучения (беседа, объяснение).

- Наглядные методы (показ видеоматериалов и иллюстраций, выполнение педагогом упражнений и отдельных элементов).

- Практические методы (учебно-тренировочные занятия, показательные выступления).

При реализации данной программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.1.9 Срок освоения программы

Продолжительность программы составляет 35 учебные недели. Срок реализации программы – 1 год.

1.1.10 Режим занятий

Для прохождения программного материала отводится 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

1.1.11 Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по степ-аэробике;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- составлять и выполнять композиции из базовых элементов степ-аэробики;

- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов степ-аэробики;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях, активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать/понимать:

- влияние аэробной нагрузки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях степ-аэробикой;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предусматривает достижение следующих результатов ее освоения:

1. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

2. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

3. **Предметные результаты** изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности:

- формирование знаний о роли степ-аэробики в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, самостоятельные занятия.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- изложение фактов истории развития степ-аэробики, ее основ и влияния аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов степ-аэробики;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комбинаций из базовых элементов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него.

1.1.12 Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие виды контроля:

Медицинский контроль. В задачи медицинского обеспечения подготовки учащихся входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям степ-аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния организма. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск к занятиям физической культурой.

Педагогический контроль (комплексное тестирование). В целях объективного определения перспективности занимающихся степ-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (в начале, в середине и в конце учебного года) проводить комплексное тестирование учащихся.

Подведение итогов реализации программы. Учащиеся в течение учебного года участвуют с показательными номерами на праздниках, спортивных соревнованиях.

**1.2 Учебный (тематический) план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«СТЕП-АЭРОБИКА»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<i>Тема 1. Вводное занятие</i>	2	2	-	Беседа, лекция	Опрос
2.	<i>Тема 2. Организационно-диагностическое занятие</i>	4	1	3	Диагностические упражнения	Входное тестирование
3.	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	12	1	11	Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	Самостоятельное выполнение комплекса
4.	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	16	1	15	Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг, диагностические упражнения	Самостоятельное выполнение комплекса, показательные выступления, промежуточная аттестация
5.	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	18	1	17	Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	Самостоятельное выполнение комплекса
6.	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	16	1	15	Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	Самостоятельное выполнение комплекса, показательные выступления
7.	<i>Тема 7. Контрольная диагностика</i>	2	-	2	Диагностические	Тестирование,

					ские упражнения	итоговая аттестация
	Итого часов	70	7	63		

1.3 Содержание программы «СТЕП-АЭРОБИКА»

Особенностью программы является использование специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку. Степ-аэробика включает в себя выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него.

Тема 1. Вводное занятие (теория – 2 часа).

Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.

Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Разучивание разминки.

Тема 2. Организационно-диагностическое занятие (теория – 1 час, практика - 3 часа).

Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).

Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный» (теория – 1 час, практика – 11 часов).

Разучивание базовых шагов: March (марш) – ходьба на месте, Step (степ) – шаг, Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. Разучивание, совершенствование упражнений комплекса №1 и формирование следующих двигательных умений: равновесие, прыжки, ходьба, бег. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, для ног, для мышц спины, для рук на ковриках. Стретчинг, упражнения на растяжку.

Описание комплекса №1 «Элементарный».

В хорошо проветренном зале степы разложены в шахматном порядке.

Подготовительная часть (разминка).

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.) 2. Ходьба на степе. 3. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу. 4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 6. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. 7. Бег на месте на полу. 8. Легкий бег на степе. 9. Бег вокруг степа. 10. Бег врассыпную. 11. Ходьба на степе. 12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч. 13. Шаг в сторону со степа на степ. 14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч. 15. Шаг в сторону со степа на степ. 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе. 17. То же, выполняя танцевальные движения руками. 18. Упражнение на

дыхание. 19. Упражнение на равновесие: стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза, начиная с 10 сек до 25 сек. 20. Обычная ходьба на степе. 21. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам. 22. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. 23. Ходьба врассыпную с хлопками над головой. 24. Шаг на степ — со степа. 25. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу. 26. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз). 27. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 круга). 28. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз). 29. Бег змейкой вокруг степов.

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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

Заключительная часть.

Силовые упражнения на ковриках. Заключительный stretch. Упражнения на расслабление и дыхание на ковриках.

Тема 4. Комплекс №2 «Базовый» (теория – 1 час, практика – 15 часов).

Разучивание базовых шагов: Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону, V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе, Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа. Разучивание, совершенствование упражнений комплекса №2 и формирование следующих двигательных умений: равновесие, прыжки, ходьба, бег. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, для ног, для мышц спины, для рук на ковриках. Стретчинг, упражнения на растяжку.

Описание комплекса степ-аэробики №2 «Базовый».

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть (разминка).

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки. 2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. 4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.) 5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу. 2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи. 5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза). 6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево. 7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение. 8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение. 9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками. 10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении. 11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение 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. Легкий 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 исходное положение. 19. Шаг на степ со степа. 20. Повторить № 18 в другую сторону. 21. Ходьба на степе.

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. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш.

Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры 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.

Силовые упражнения на ковриках. Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

По окончании первого полугодия, в конце 2 четверти проводится промежуточная аттестация в виде диагностического тестирования на определение уровня двигательных умений ребенка.

Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный» (теория – 1 час, практика – 17 часов).

Разучивание базовых шагов: Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад, Open step (оупэн степ) – открытый шаг, Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. Разучивание, совершенствование упражнений комплекса №3 и формирование следующих двигательных умений: равновесие, прыжки, ходьба, бег. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, для ног, для мышц спины, для рук на ковриках. Стретчинг, упражнения на растяжку.

Описание комплекса степ-аэробики №3 «Танцевальный».

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.

Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок: 1. Наклон головы вправо – влево. 2. Поднимание плеч вверх – вниз. 3. Ходьба обычная на месте на степе. 4. Приставной шаг вперед 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 вперед – назад; вправо – влево. 8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п. 9. Выпад ногой вперед, 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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п. 3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски. 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза). 7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п. 8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п. 9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза). 10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске. 11. «Покачивания». 12. Беговые упражнения. 13. Полуприседания с круговыми движениями руками. 14. Беговые упражнения. 15. Прыжковые упражнения. 16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны. 17. Прыжковые упражнения. 18. Ходьба вокруг степ-

доски на полусогнутых ногах, руки на поясе. 19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п. 20. Ходьба обычная на месте. 21. Шаг вперед; 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 вперед – назад.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии).

Ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик».

Заключительная часть.

Силовые упражнения на ковриках. Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

Тема 6. Комплекс №4 «С мячами» (теория – 1 час, практика – 15 часов).

Разучивание базовых шагов: Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). Разучивание, совершенствование упражнений комплекса №4 и формирование следующих двигательных умений: равновесие, прыжки, ходьба, бег. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, для ног, для мышц спины, для рук на ковриках. Стретчинг, упражнения на растяжку.

Описание комплекса степ-аэробики №4 «С мячами».

В хорошо проветренном зале степы разложены в шахматном порядке.

Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок. 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.

Основная часть.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка.

Упражнения на степ-досках с малым мячом: 1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч переключать над головой из руки в руку. 4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6. И.п.: о.с. То же назад от степа. 7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, 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 вперед за степ – доску, руки вперед, 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 вверху 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 – вперед. 29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Подвижная игра «Разноцветный мячик».

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

Заключительная часть (музыка для релаксации).

Силовые упражнения на ковриках. Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

Тема 7. Контрольная диагностика (практика – 2 часа).

Итоговая диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений ребенка.

Структура занятия по степ-аэробике состоит из следующих частей:

Разминка (Warmup)

Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке.

Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для сокращения мышц. Для этого выполняются упражнения с подключением больших мышечных групп (ноги, спина, грудь).

Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основной принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части. Плавность разминки обуславливается постепенным повышением функциональных требований к организму учеников, так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния организма может привести к ухудшению их самочувствия или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все ученики максимально правильно и эффективно.

Для активизации основных физиологических функций: дыхания, работы сердца, повышения температуры тела – требуется 5-6 мин., следовательно, продолжительность разминки должна быть не менее 5-7 мин.

Предварительный стретчинг

В предварительном стретчинге базового направления следует уделять особенное внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение занятия ложится именно на эти суставы и связки.

Продолжительность предварительного стретчинга – 2-3 мин. Это чаще всего динамический стретчинг. Усиление притока крови к суставам и связкам достигается за счет выполнения специальных упражнений с непосредственным участием суставов, например приседаний.

Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении, что позволяет:

- поддерживать ЧСС в рабочем режиме;
- поддерживать функциональные физиологические изменения,
- связанные с повышением температуры тела (основная цель разминки).

Основная (аэробная) часть

Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение урока достигается эффект поддержания интенсивности ЧСС и, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений. Нагрузка на сердце в течение основной части занятия зависит от:

- интенсивности выполнения движений;
- продолжительности работы.

При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение. Такая работа происходит в условиях значительного потребления кислорода в течение относительно продолжительного времени (25-30 мин.). Поэтому к сердечно-сосудистой системе предъявляются большие требования. Об этом можно судить по учащению пульса.

Заминка

Основная цель – постепенное понижение температуры тела. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой.

Силовая часть

Целью силовой работы является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц. Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной гимнастики.

Стретчинг

Можно использовать платформу как опору при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе. В стретчинге также применяются статические упражнения на гибкость. Это контролируемое, медленное и постепенное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позы на 10–30 сек.

В баллистическом стретчинге используются резкие, упругие пружинящие движения для растяжения мышц и увеличения амплитуды движения в суставах. В динамическом стретчинге движения постепенно изменяются от одного положения к другому. При выполнении упражнения мы начинаем растягивать мышцу на глубоком вдохе и увеличиваем амплитуду на таком же глубоком выдохе.

Основные рекомендации по проведению занятий

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной технике выполнения движений:

- При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.
- При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.
- При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.

- Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.

- Шаги выполняются в основной стойке – стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и для большей устойчивости не касаются друг друга. В широкой стойке стопы располагаются параллельно или в свободной позиции.

- Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги и на платформу. По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.

- Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.

- Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90°.

- Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.

- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

- Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин., чтобы не вызвать перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

- Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5 раз.

- Подходы к платформе можно выполнять в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.

- В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.

- Темп музыкального сопровождения должен быть не более 120–130 уд./мин.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, имеющий квалификацию «Инструктор по физической культуре» и обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с младшими школьниками.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие методы.

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

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.

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.).

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

Для успешной реализации программы необходимо ее *материально-техническое обеспечение*:

- физкультурный зал;
- специальная форма и обувь для занятий;
- степ-платформы;
- коврики;
- мячи малого размера;
- гантели;
- музыкальный центр;
- CD и аудио материал.

2.2 Формы аттестации и контроля

Для определения результативности усвоения программы основными формами аттестации и контроля являются:

- комплексное тестирование учащихся;
- самостоятельное выполнение разученного комплекса;
- участие в показательных выступлениях.

2.3 Оценочные материалы

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

№	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно воспроизводит базовые шаги	выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога	затрудняется в выполнении базовых шагов
2	Грациозность	ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно	ребенок выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок не может повторить упражнения за педагогом
3	Гибкость	при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки	ребенок достает скамейку ладошками	ребенок не может дотянуться до скамейки
4	Быстрота	ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения	ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога
5	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки
6	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3. Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка:

- высокий – 15-18 баллов;
- средний – 10-14 баллов;
- низкий – 6-9 баллов.

Результаты входной, промежуточной и итоговой диагностики фиксируются педагогом в дневнике наблюдений, анализируется динамика результатов, и окончательные выводы с рекомендациями доводятся до сведения родителей.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

2.4 Список использованной литературы

Основная литература:

1. Морозова, Л.В. Базовые шаги степ-аэробики / Л.В. Морозова. – М. : Бук, 2018.
2. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учебно-методическое пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб : СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
3. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с.
4. Слуцкер, О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики / О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев. - М. : Радуга, 2012. – 133 с.
5. Лисицкая, Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе : учебно-методическое пособие / Т.С. Лисицкая. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с.
6. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / сост. Абдуллин М.Г., Гимранова Л.В., Лопатина З.Ф., Рылова Е.В., Халитова О.Ю. – Уфа : Изд-во БГПУ, 2010. – 64 с.
7. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова. – Казань : Казанский федеральный университет, 2015. – 38 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СТЕП-АЭРОБИКА»

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во час	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1				Беседа, лекция	1	<i>Тема 1. Вводное занятие</i>	Спорт. зал	Опрос
2				Беседа, лекция	1	<i>Тема 1. Вводное занятие</i>	Спорт. зал	Опрос
3				Диагност ические упражнен ия	1	<i>Тема 2. Организационно- диагностическое занятие</i>	Спорт. зал	Входное тестирование
4				Диагност ические упражнен ия	1	<i>Тема 2. Организационно- диагностическое занятие</i>	Спорт. зал	Входное тестирование
5				Диагност ические упражнен ия	1	<i>Тема 2. Организационно- диагностическое занятие</i>	Спорт. зал	Входное тестирование
6				Диагност ические упражнен ия	1	<i>Тема 2. Организационно- диагностическое занятие</i>	Спорт. зал	Входное тестирование
7				Учебно- трениров очные занятия, хореогра фическое занятие, подвижна я игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельн ое выполнение комплекса

8				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
9				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
10				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
11				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
12				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

13				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
14				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
15				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
16				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
17				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

18				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 3. Комплекс №1 «Элементарный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса, показательные выступления
19				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
20				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
21				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
22				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

23				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
24				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
25				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
26				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
27				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

28				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
29				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
30				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
31				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
32				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

33				Промежуточная аттестация (диагностическое тестирование)	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
34				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 4. Комплекс №2 «Базовый»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса, показательные выступления
35				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
36				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
37				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

38				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
39				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
40				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
41				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
42				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

43				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
44				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
45				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
46				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
47				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

48				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
49				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
50				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
51				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
52				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 5. Комплекс №3 «Танцевальный»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса, показательные выступления

53				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
54				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
55				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
56				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
57				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

58				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
59				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
60				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
61				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
62				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

63				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
64				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
65				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
66				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса
67				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса

68				Учебно-тренировочные занятия, хореографическое занятие, подвижная игра, стретчинг	1	<i>Тема 6. Комплекс №4 «С мячами»</i>	Спорт. зал	Самостоятельное выполнение комплекса, показательные выступления
69				Диагностические упражнения	1	<i>Тема 7. Контрольная диагностика</i>	Спорт. зал	Итоговая аттестация (диагностическое тестирование)
70				Диагностические упражнения	1	<i>Тема 7. Контрольная диагностика</i>	Спорт. зал	Итоговая аттестация (диагностическое тестирование)

Базовые шаги в степ-аэробике

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ-аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Существует два вида шагов:

Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога – это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Степ-тач (step touch) – начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) – нашагивание на степ – это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) – нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Открытый шаг (Open step - оупэн степ). И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Шаг-колени (Knee up - ни ап) – Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

«Захлест» голени назад (Leg curl - лэг керл) – 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

Мах ногой в сторону, вперед, назад (Kick side). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол. 4- левую приставить.

Шаг-кик (Step kick) – шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем).

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счетов) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом – стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) – шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Игровой стретчинг

Комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в И.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в И.п.

3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, И.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31. «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую заносят за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в И.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в И.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2–4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5-6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.