

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №65 города Тюмени

(МАДОУ д/с №65 города Тюмени)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на педагогическом совете МАДОУ  № 65 города Тюмени  протокол от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2020 г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МАДОУ № 65  города Тюмени  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Семенова  приказ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

МАДОУ д/с № 65 города Тюмени

«Степ - аэробика»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Авторы составители:  Алферова Ирина Владимировна |

г. Тюмень, 2020 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 Раздел** | **Целевой** | стр. |
| 1.1 | Пояснительная записка |  |
| 1.1.1 | Концепция программы дополнительного образования |  |
| 1.1.2 | Отличительные особенности программы |  |
| 1.1.3 | Принципы реализации программы |  |
| 1.1.4 | Цели и задачи программы |  |
| 1.1.5 | Основные направления дополнительной образовательной |  |
|  | деятельности |  |
| 1.1.6 | Алгоритм деятельности педагога |  |
| 1.1.7 | Этапы реализации дополнительной общеразвивающей программы |  |
| 1.1.8 | Формы и методы работы |  |
| 1.1.9 | Ожидаемые результаты и способы определения результативности |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 раздел** | **Содержательный** |  |
| 2.1 | Организация образовательной деятельности педагога с детьми |  |
| 2.1.1 | Структура занятий. |  |
| 2.1.2 | Характеристика разделов |  |
| 2.1.3. | Тематический план |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 раздел** | **Организационный** |  |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение |  |
| 3.2 | Глоссарий понятий |  |
| 3.3 | Нормативно-правовые документы |  |
| 3.4 | Список литературы |  |

**Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

**«Степ аэробика.»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полное название дополнительной | Образовательная программа дополнительного | |
| общеразвивающей программы | образования по степ аэробике для | |
|  | детей от 4 до 5 лет | |
| Ф.И.О. педагогического работника, | Алферова Ирина Владимировна | |
| реализующего дополнительную |  |  |
| общеразвивающую программу |  |  |
| Год разработки дополнительной | 2020 | |
| общеразвивающей программы |  |  |
| Где, когда и кем утверждена | Принята на заседании педагогического совета | |
| дополнительная общеразвивающая | от 30.08.2020, протокол №1, утверждена | |
| программа | заведующим Семеновой С.В. | |
|  |  | |
| Информация о наличии рецензии (в |  |  |
| случае, если таковая имеется) |  |  |
| Цель дополнительной общеразвивающей | Развивать двигательную активность детей среднего дошкольного возраста посредством степ - аэробики, | |
| программы |  | |
|  |  | |
| Информация об уровне дополнительной | Стартовый уровень | |
| общеразвивающей программы |  |  |
| Ожидаемые результаты освоения | • Повышение уровня двигательной активности.  • Формирование осанки и укрепление костно-мышечного корсета.  • Развитие двигательной и музыкальной памяти.  • Возрастание интереса к занятиям по физической культуре.  •Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.  • Освоение детьми базовых шагов на степах применение их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов. | |
| дополнительной общеразвивающей |
| программы |
|  |
| Срок реализации дополнительной | 1 год | |
| общеразвивающей программ |  |  |
| Количество часов в неделю/год, | 40 мин./21 час 20 мин. | |
| необходимых для реализации |
| дополнительной общеразвивающей |
| программы |
|  |

3

**I. Раздел - Целевой**

**1.1.Пояснительная записка**

* + соответствии с п. 9 статьи 54 Федерального закона № 273-ФЗ "Об образовании
* Российской Федерации", на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Устава МАДОУ д/с №65 города Тюмени, Приказа заведующего МАДОУ Семеновой Светланы Владимировны «Об организации платных образовательных услуг» и по запросу родителей реализуются платные образовательные услуги на основе годового календарного учебного графика, учебного плана и расписания.

Детский сад оказывает платные образовательные услуги за счет средств физических и (или) юридических лиц, не предусмотренные установленным муниципальным заданием либо соглашением о предоставлении субсидии на возмещение затрат, а также Образовательной программой, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет бюджетных ассигнований.

Платные образовательные услуги для детей учитывают возрастные и индивидуальные особенности, обеспечивают формирование и развитие творческих способностей воспитанников, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же организацию их свободного времени (Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, *ст.75,п.1*) .

Дошкольное образование – первый уровень общей системы образования,

Главной целью которой является всестороннее развитие ребенка.

Платные образовательные услуги по физическому и музыкальному развитию не заменяют, а расширяют и обогащают содержание основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

Сегодня актуальность программы по степ аэробике заключается в расширении и увеличении двигательной активности детей, что немаловажно в наше время, где дети и взрослые все реже двигаются и все больше находятся в статическом положении (за компьютером, перед телевизором, на автомобиле и т.д.).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

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

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

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

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ - аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

**1.1.1.** **Концепция Программы.**

Роль физкультурно-спортивных занятий для детей данного возраста чрезвычайно велика. Это определяется заключенными в них широчайших возможностями разностороннего развития ребенка.

**1.1.2. Отличительные особенности Программы**

Новизна Программы заключается в том, что она создана в условиях введения ФГОС ДО, и сочетает использование традиционных подходов и современных технических средств обучения. Обеспеченность практическим материалом (аудио, видео) позволяет целенаправленно заниматься комплексным и общим развитием ребёнка не только на специальных занятиях (музыкальных, занятиях физкультурой, логопедических и др.), но в дополнительном образовании, а также использоваться и в группе (воспитателями), и семье (родителями).

Одной из особенностей программы является как возможность проведения на её основе отдельного курса занятий, так и сочетаемость с любой базовой программой, используемой в ДОУ, а также наличие практических материалов.

**1.1.3 Принципы реализации Программы**

* Принцип непринужденности обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно, раскрепощенно;
* Принцип доступности и постепенности увеличения нагрузок;
* Принцип систематичности и регулярности;
* Принцип комплексного подхода;
* Принцип успешности каждого ребенка;
* Принцип сотрудничества
* Принцип психологической комфортности.

**1.1.4 Цель Программы:**

Обогащение двигательного опыта и развитие физических качеств детей среднего дошкольного возраста посредством степ - аэробики

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

Обучать технике выполнения движений на степ-платформе (разучить базовые шаги), совершенствовать двигательные умения.

Учить согласовывать действия с музыкальным сопровождением.

**Развивающие задачи:**

Развивать общую выносливость, мышечную силу, физические качества, чувство ритма, формировать устойчивое равновесие, координацию движений;

**Воспитательные задачи**:

Закреплять умение осуществлять самоконтроль, формировать интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

**1.1.5 Основные направления**

**дополнительной образовательной деятельности.**

Данная программа дополнительной образовательной деятельности объединяет в себе два направления: спортивно-физкультурное и музыкальное направление.

**1.1.6. Алгоритм деятельности педагога:**

1. Изучение нормативно-правовой базы.
2. Выявление потребностей родителей, детей в дополнительном образовании.
3. Работа с документами.
4. Анализ возрастных и индивидуальных особенностей детей группы.
5. Разработка календарного учебного графика, учебного плана и расписания дополнительной образовательной деятельности.
6. Разработка тематического плана дополнительной образовательной деятельности.
7. Реализация содержания Программы.
8. Мониторинг результатов дополнительной образовательной деятельности.
9. Презентация результатов работы перед родительской и педагогической общественностью.

**1.1.7. Этапы реализации программы**

**Подготовительный:**

1. Сбор банка данных о детях и родителях.
2. Встречи с родителями (мастер-класс, беседа, презентация Программы).

**Практический:**

* 1. Занятия кружка «Степ аэробика».
  2. Подготовка видео уроков и памяток о деятельности кружка для родителей.

**Аналитический:**

1. Презентация деятельности кружка для родителей.
2. Мониторинг достижений воспитанников.
3. Мониторинг востребованности услуги.

**1.1.8. Формы и методы работы с детьми.**

**Организационные формы**:групповая(совместная образовательная деятельность),индивидуальная, самостоятельная деятельность.

**Типы занятий:** тренировочные, игровые,сюжетные.

**Формы работы с детьми:** Занятия по дополнительной программе«Степ-аэробика» проводятся в игровой форме.

**Методы работы с детьми:**

* игровой метод
* метод упражнения
* метод звуковых и пространственных ориентиров;
* метод поисковых ситуаций (побуждение детей к творческой и практической деятельности;

**1.1.9 Ожидаемые результаты:**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы

* влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;

-мониторинг детского развития Диагностические тесты подбираются с учѐтом:

-развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

-способности детей к использованию уже известного объѐма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

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

* Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
* Базовый шаг (Basic Step)
* Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
* Приставной шаг (tap up, tap down)
* Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
* Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
* Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
* Шаг с поворотом (turn step)
* Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
* Шаги через платформу в продольном направлении (across)
* Выпады (lunges)
* Шаги углом (L-step**)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Владени | | Строевые | | Игрорит | | | Танцев | | Гибк | | Статич | | | Уровень | |
| ребенка | е доской | | упражнен | | мика | |  | аль | | ость | | ес | |  | усвоения | |
|  |  |  | ия |  |  |  |  | ные | |  |  | кое | |  | програм | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | шаги | |  |  | равно | | | мы |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | весие | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | н | к | н | к | н |  | к | н | к | н | к | н |  | к | н | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Целевая аудитория:**

Дети от 4 до 5 лет в количестве до 12 человек в группе.

**Цикличность:**

Занятия проходят два раза в неделю, 8 занятий в месяц

**Время проведения:**

2-я половина дня

**II. Раздел Содержательный**

**2.1 Организация образовательной деятельности педагога с детьми.**

Содержание Программы включает описание системы деятельности педагога с

детьми, направлено на расширение и углубление содержания образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с потребностями и интересами участников образовательных отношений, что позволяет удовлетворять разнообразные образовательные потребности современной семьи и интересы дошкольников, реализовать развивающий потенциал образования.

**2.1.1. Структура занятий**

Структура занятий по «Степ-аэробике» обусловлена возрастными закономерностями, закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка. Части деятельности естественно переходят одна в другую, взаимодополняют друг друга.

**Вводная часть**

Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой 120 акцентов в минуту.

**Основная часть.** Обучение основным шагам степ-аэробике.

Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность от 10. до 15. минут в зависимости от возрастной группы.

Комбинации из элементов степ- аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

**Заключительная часть**.

Включает в себя упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка, восстановление дыхания и на развитие гибкости.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Длительность** | **Количество** | **Преимуществен** | |  |
|  |  | **упражнений** | **ная** |  |  |
|  |  | **направленность** | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | **упражнений** | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  | На осанку, | |  |
| **1.Вводная:** | 3 мин | 8 упр | Типы ходьбы, | |  |
| Строевые упражнения |  |  | Движения рук, | |  |
| Игроритмика |  |  | хлопки в такт. | |  |
|  | 15 мин. | . | Для мышц шеи, | |  |
| **2.Основная:** |  |  | Для | мышц |  |
| Танцевальные шаги; | 3 мин. | 4 упр. | плечевого пояса, | |  |
| Акробатические |  |  | Для | мышц |  |
| упражнения; | 8 мин. | 6 упр. | туловища, | |  |
| Гимнастический этюд |  |  | Для ног, |  |  |
|  | 4 мин | 6 упр. | Для | развития |  |
|  |  |  | мышц силы, | |  |
|  |  |  | Для | развития |  |
|  |  |  | гибкости, |  |  |
|  |  |  | Для | развития |  |
|  |  |  | ритма, такта. | |  |
| **3**.**Заключительная:** | 2 мин. | 2 -4 упр. | Массаж рук; | |  |
| Самомассаж; |  |  | На дыхание; | |  |
| Дыхательные |  |  | Расслабление. | |  |
| Упражнения  Игровой стретчинг |  |  | Гибкость |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2.1.2. Характеристика разделов программы по степ – аэробике**

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

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

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

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционнойметодике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

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

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

**Раздел «Игровой стретчинг»** включает в себя комплекс упражнений,

способствующих развитию гибкости позвоночного столба, подвижности

суставов, а так же эластичности и растяжке мышц.

**2.1.3.Тематическое планирование занятий по степ – аэробике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Тема** | **Программное содержание** | | | **Подвижные игры** | | **Оборудован** | |
|  |  |  |  |  | **и комплекс** |  |  | **ие** |
|  |  |  |  |  | **упражнений** |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |
| **октябрь** | Занятие 1 | Познакомить детей с термином | | | Аэробн.упр-я: |  | Степ |  |
|  |  | "Степ - аэробика". Дать детям | | | «Ласточка», |  | платформы. | |
|  | Степ - | сведения о пользе занятий степ - | | | «Лодочка» |  |  |  |
|  | аэробика – | аэробикой |  |  | Игровое |  | Коврики. | |
|  | ознакомит | Добиваться | осознанного, | | упражнение |  |  |  |
|  | ельное. | активного, | с | должным |  |  |  |  |
|  |  | мышечным | напряжением | | «Веселая зарядка |  |  |  |
|  |  | выполнения | всех | видов | », |  | Геометрическ | |
|  |  | упражнений. |  |  |  |  | ие | фигуры |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | «Кошечки». |  | разного цвета | |
|  |  | дыхание. |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  |  |  |  |  | расслабление: |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| . |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 2 | Познакомить детей с термином | | | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  |  | "Степ - аэробика". Дать детям | | | | | Игровое |  |  | платформа. |
|  | Степ - | сведения о пользе занятий степ - | | | | | упражнение |  |  |  |
|  | аэробика – | аэробикой. | |  |  |  |  |  |  | Музыкальный |
|  | ознакомит |  |  |  |  |  | «Стойкий |  |  |  |
|  | ельное | Формировать | | | первоначальные | |  |  |  | центр. |
|  |  | представления и умения в играх | | | | | оловянный |  |  |  |
|  |  | и упражнениях. | | | |  | солдатик». |  |  |  |
|  |  | Сохранять дистанцию во время | | | | | Упражнение |  | на |  |
|  |  | ходьбы и бега. Выполнять | | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | упражнения с напряжением, в | | | | | «Муравей, | |  |  |
|  |  | заданномтемпеиритме. | | | | | дерево» |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | |  | |  |  |
|  | Занятие 3 | Познакомить детей с термином | | | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  |  | "Степ - аэробика". Дать детям | | | | | «Ласточка» |  |  | платформа. |
|  | «Раз | сведения о пользе занятий степ - | | | | | Подвижные | игры: | |  |
|  | ступенька, | аэробикой. | |  |  |  | «Перелет | птиц», | | Презентация. |
|  | два |  |  |  |  |  | «Не оставайся | | на |  |
|  | ступеньк» | Вызвать | | желание | | заниматься | земле» |  |  | Музыкальный |
|  |  | степ | –аэробикой | | | посредством | Упражнения |  | на |  |
|  |  | просмотра | | презентаций, показа | | | расслабление: | |  | центр. |
|  |  | комплекса | | степ | | - аэробики | «Ветерок» |  |  |  |
|  |  | воспитателем | | | по | физической |  |  |  |  |
|  |  | культуре. Знакомство со степ – | | | | |  |  |  |  |
|  |  | платформой. | | | Основные правила | |  |  |  |  |
|  |  | подъема на степ – платформу. | | | | |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  | Занятие 4 | Знакомство | | | с | основными | Аэробн.упр-я: | | : | Степ- |
|  |  | подходами в степ –аэробике. | | | | | «Петушок», «Угол» | | | платформа. |
|  | «Раз | Учить | | детей | | принимать | Подвижные | игры: | |  |
|  | ступенька, | правильные | | |  | исходные | «Скворечники», | |  | Музыкальный |
|  | два | положения всех частей тела. | | | | | «Ноги от земли» | |  |  |
|  | ступеньк» | Формировать | | | первоначальные | | Упражнения |  | на | центр. |
|  |  | представления и умения в играх | | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | и | упражнениях. | | | Сохранять | «Листочки» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

дистанцию во время ходьбы и

бега. Выполнять упражнения с

напряжением, в заданном темпе

и ритме. Упражнения на

расслабление и дыхание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 5. | Разучивание основных подходов | | | | Аэробн.упр-я: | |  | .Степ- |
|  | в степ - аэробике, учить сочетать | | | | Игровое |  |  | платформа. |
| Базовые | движения с музыкой. | |  |  | упражнение | | «Раки |  |
| шаги |  |  |  |  | натропинке», | |  | Музыкальный |
|  | Познакомить | детей с | базовым | | «Прогулка |  | по |  |
| «Степ – | шагом «степ – тач». | |  |  | волшебному лесу», | | | центр. |
| тач» |  |  |  |  | «Ковер-самолет. | | |  |
|  | Показать | правильное | | его | Самомассаж | |  |  |
|  | выполнение. |  |  |  | Упражнение | | на |  |
|  |  |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  | Разучивание | базового | | шага | «Раскачивающее | | |  |
|  | сначала под счет, затем в | | | | дерево» |  |  |  |
|  | сочетании | под | музыку. | |  |  |  |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | |  |  |  |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |
| Занятие 6. | Закрепить знание базового шага | | | | Аэробн.упр-я: | | : | Степ- |
|  | «степ - тач». Познакомить детей | | | | «Выпад», |  | - | платформа. |
| Базовые | с базовым шагом – « бейсик - | | | | Подвижные | |  |  |
| шаги | степ». |  |  |  | игры:»Физкульт- | | | Музыкальный |
|  |  |  |  |  | ура!», | «Второй | |  |
| «Бейсик – | Показать | правильное | | его | лишний», | «Море | | центр. |
| степ» | выполнение. | Разучивание | | | волнуется» |  |  |  |
|  | базового шага под счет, затем в | | | |  |  |  |  |
|  | сочетании с музыкой. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнение | | на |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | | расслабление: | |  |  |
|  | дыхание. |  |  |  | «Цветок» |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |
| Занятие7 | Разучивание базового шага « ви | | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  | – степ». Закрепление изученных | | | | «Выпад», |  |  | платформа. |
| Базовые | базовых шагов «степ | | - | тач», | «Ласточка» |  |  |  |
| шаги«Ви - | «бейсик – степ», составление | | | |  |  |  | Музыкальный |
| степ» | небольших связок из движений. | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | центр. |
|  | Добиваться | осознанного, | | | Игровое |  |  |  |
|  | активного, | с | должным | | упражнение | | «Раки |  |
|  | мышечным | напряжением | | | на тропинке» | |  |  |
|  | выполнения | всех |  | видов |  |  |  |  |
|  | упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнение | | на |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Выполнять упр-я с большой | | | | | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | амплитудой, в соответствии с | | | | | | | | «Листочки» | |  |  |
|  |  | характером |  |  | и | динамикой | | | |  |  |  |  |
|  |  | музыки. |  | Упражнения | | | |  | на |  |  |  |  |
|  |  | расслабление и дыхание. | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | | |  | |  | |  |  |
|  | Занятие 8 | Закрепление | |  | изученных | | | шагов, | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  |  | составление |  |  |  | небольших | | | | «Березка», | |  | платформа. |
|  | «Раз, два | комбинаций |  |  |  | на |  | основе | | «Шпагат» | |  |  |
|  | повтори» | изученных | шагов закреплять | | | | | | | -П/и: | Бездомный | | Музыкальный |
|  |  | двигательные | | | умения | | и | знание | | заяц», | Подвижная | |  |
|  |  | правил в играх и упр-ях. | | | | | | | | игра | «Быстро | в | центр. |
|  |  | Самостоятельно | | | | и |  | быстро | | домик» |  | - |  |
|  |  | строиться | и | | перестраиваться. | | | | | Упражнение | | на |  |
|  |  | Выполнять | общие упражнения | | | | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | активно, |  | с | | напряжением. | | | | «Листочки» | |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **ноябрь** | Занятие 9 | Разучивание | |  | базового | | |  | шага | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  |  | «степ–ап». Закрепление | | | | | | | | «Мостик», | |  | платформа. |
|  | Базовые | композиции |  |  |  | на |  | основе | | «Верблюд» | |  |  |
|  | шаги | изученных |  |  | шагов. | | Игровые | | | Игра м/п: «День и | | | Музыкальный |
|  |  | упражнения |  |  |  | Добиваться | | | | ночь» |  |  |  |
|  | «Степ- ап» | осознанного, | |  | активного, | | | | с | Упражнение | | «По | центр. |
|  |  | должным |  |  |  | мышечным | | | | лесенке».  Танец «Догони» | |  |  |
|  |  | напряжением | | | выполнения | | | | всех |  |  |  |  |
|  |  | видов упражнений. | | | | |  |  |  | самомассаж | |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я с большой | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | амплитудой, в соответствии с | | | | | | | | Упражнение | | на |  |
|  |  | характером и динамикой музыки | | | | | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Носорог | | |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | | змея» | |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 10 | Разучивание | |  | базового | | |  | шага | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  |  | «степ – захлест». Составление | | | | | | | | «Мостик», | |  | платформа. |
|  | Базовые | мини-комплекса | | | | из | 3 - | | 4х | «Верблюд» | |  |  |
|  | шаги | изученных |  |  |  |  |  | шагов, | |  | Танец Догони |  | Музыкальный |
|  |  | комбинирование | | | | мини | | | – | Игра м/п: «День и | | |  |
|  | «Степ- | комплекса |  | с | | танцевальными | | | | ночь» |  |  | центр. |
|  | захлест» | комбинациями. | | | |  | Развивать | | |  |  |  |  |
|  |  | творчество |  |  | и | инициативу, | | | | Самомассаж | |  |  |
|  |  | добиваясь |  | выразительного и | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | вариативного | | |  | выполнения | | | |  |  |  |  |
|  |  | движений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | с музыкальной | | | | фразой | | | или |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

указаниями. Выполнять Упражнение на упражнения из разных исходных расслабление; «По положений. Упражнения на лесенке». расслабление и дыхание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 11 | Разучивание «топ - ап» - верхнее | | | | | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  | касание, повторение шага «Степ | | | | | | | «Самолет» | |  | платформа. |
| Базовые | – захлест »совершенствование, | | | | | | | П/и:«Ловишки», | | |  |
| шаги | отработка | |  |  | выученных | | | «Цирковые | |  | Ленты |
|  | комбинаций. | |  | Побуждать | | | к | лошадки» |  |  |  |
| «Топ-ап» | проявлению | |  | творчества | | | в |  |  |  | Музыкальный |
|  | двигательной | | |  |  | деят-ти. | | Самомассаж | |  |  |
|  | Выполнять | |  | разнообразные | | | |  |  |  | центр. |
|  | упражнения | | с | оборудованием. | | | |  |  |  |  |
|  | Выполнять упр-я с большой | | | | | | | Упражнение | | на |  |
|  | амплитудой, в соответствии с | | | | | | | расслабление: | |  |  |
|  | характером | |  | и | динамикой | | | «Раскачивающее | |  |  |
|  | музыки. | | Упражнения | | | | на | дерево» |  |  |  |
|  | расслабление и дыхание. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  | |  |  |
| Занятие 12 | Разучивание базового шага «шаг | | | | | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  | - колено» – шаг с подъемом | | | | | | | «Корзинка», | |  | платформа. |
| Базовые | колена, | повторение | | | изученных | | | «Мостик» |  |  |  |
| шаги | основных шагов. | | | |  |  |  | Самомассаж | |  | Музыкальный |
|  |  |  |  |  |  |  |  | П/и: «Кто быстрее | | |  |
| «Шаг- | Отработка | |  |  | выученных | | | до | флажка», | | центр. |
| колено» | комбинаций. | |  |  |  |  |  | «Займиместо», | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Пингвины | | на |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | льдине» |  |  |  |
|  | дыхание | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнение | | на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Росток» |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Занятие 13 | Разучивание | |  | шага |  | «Крест» | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ- |
|  | комбинируя его станцевальными | | | | | | | «Стрела», «Выпад» | | | платформа. |
| Базовые | движениями | |  | рук. |  | Учить | | Самомассаж | |  |  |
| шаги | начинать | | упражнения | | | | с | П/и:«Космонавт» | |  | Музыкальный |
|  | различным | |  | подходом | | | к | или | «Ракета», | |  |
| Шаг | платформе. | | «Крест» | | - | шаг | со | «Охотники | | и | центр. |
| «Крест» | степа | вперед, | | назад, | | вправо, | | обезьяны» |  |  |  |
|  | влево.Повторение | | | | изученных | | | Самомассаж | |  |  |
|  | основных | |  | шагов.Отработка | | | |  |  |  |  |
|  | выученных | |  | комбинаций. | | | |  |  |  |  |
|  | Добиваться | |  |  |  | точного, | |  |  |  |  |
|  | энергичного | | и | выразительного | | | |  |  |  |  |
|  | выполнения | | всех упражнений. | | | | | Упражнение | | на |  |
|  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | | расслабление: | |  |  |
|  | с |  |  | музыкальной | | | | «Птички» - | |  |  |
|  | фразойилиуказаниями.Упражнен | | | | | | |  |  |  |  |

ия на расслаблениеидыхание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 14 | Разучивание шаг « Ниап», «шаг- | | | | | | Аэроб.упр-я: |  | Степ- |
|  |  | кик» | повторение | |  | изученных | | Повторение |  | платформа. |
|  | Базовые | основных шагов. | | |  |  |  | пройденного. |  |  |
|  | шаги | Добиваться | |  |  | точного, | | П/и: «Мы веселые | | Музыкальный |
|  |  | энергичного | | и выразительного | | | | ребята», |  |  |
|  | Шаг « | выполнения всех упражнений. | | | | | | «Перемени |  | центр. |
|  | Ниап, | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | предмет» |  |  |
|  |  | с музыкальной | | | фразой | | или | Самомассаж |  |  |
|  | шаг-кик» | указаниями. | |  |  |  |  | Упражнение | на |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | расслабление: |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  | «Листочки» |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | Занятие 15 | Разучивание | | шаг | « | Мамбо», | | Аэроб.упр-я: |  | Степ- |
|  |  | комбинируя его станцевальными | | | | | | Подвижная | игра | платформа. |
|  | Базовые | движениями рук. | | |  |  |  | «Перелет птиц». | |  |
|  | шаги |  |  |  |  |  |  |  |  | Музыкальный |
|  |  | Повторение | |  |  | изученных | | Игровое |  |  |
|  | Шаг | основных | | шагов. |  | Отработка | | упражнение |  | центр. |
|  | «Мамбо» | выученных комбинаций. | | | | |  | «Мишка лентяй». - | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Самомассаж |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | Упражнение | на |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  | расслабление: |  |  |
|  | Занятие 16 | Разучить | | первую | |  | часть | Аэробн.упр-я |  | Степ- |
|  |  | комплекса № 1 под счет. | | | | |  | Танец Снеговики |  | платформа. |
|  | Комплекс |  |  |  |  |  |  | предмет» |  |  |
|  | №1 | Повторение изученных шагов. | | | | | | Самомассаж |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Игровое |  |  |
|  | Первая | Упражнения на расслабление и | | | | | | упражнение |  |  |
|  | часть | дыхание. | |  |  |  |  | «Медведи». | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнение | на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Снежинка |  |  |
|  | |  | |  | | |  |  |  |  |
| **декабрь** Занятие 17 | | Разучивать | | вторую | | | части | Аэробн.упр-я |  | Степ- |
|  |  | комплекса | | №1 | под | | счет. | Повторение |  | платформа. |
|  | Комплекс | Совершенствование, | | | | отработка | | пройденного. |  |  |
|  | №1 | выученных комбинаций. | | | | |  | Самомассаж |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | П/и: «Мы веселые | |  |
|  |  | Работа | над | выразительностью | | | | ребята», |  |  |
|  |  | выполнения движений. | | | | |  | «Перемени |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предмет» |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | Упражнение | на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
|  | Занятие 18 | Разучивать | | третью | | | части | | Аэробн.упр-я | | |  | Степ- |
|  |  | комплекса | | №1 |  | под | счет. | | «Снеговики», | |  |  | платформа. |
|  | Комплекс | Совершенствование, | | | | отработка | | | «Шпагат» | |  |  |  |
|  | №1 | выученных комбинаций. Работа | | | | | | | Самомассаж | | |  |  |
|  |  | над |  | выразительностью | | | | | П/и: | Бездомный | | |  |
|  |  | выполнения | |  |  | движений | | | заяц», | «Птички | | на |  |
|  |  | комплекса. | |  |  |  |  |  | дереве». | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Подвижная игра | | |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  | «Самый | | ловкий» | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнение | | | на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | |  |  | | |  |  |
|  | Занятие 19 | Дать детям | | представления | | | | о | Аэробн.упр-я | | |  | Степ- |
|  |  | разном | характере | | |  | музыки, | | «Березка»,«Шпаг» | | | | платформа. |
|  | Комплекс | которая |  |  | сопровождает | | | | П/и: | Бездомный | | |  |
|  | № 1 | комплексы степ - аэробики в | | | | | | | заяц», | «Птички | | на | Музыкальный |
|  |  | процессе |  |  | прослушивания | | | | дереве». | |  |  |  |
|  | Под | различных | |  | музыкальных | | | | Самомассаж | | |  | центр. |
|  | музыку | отрывков: | быстрая, | | | медленная | | | Подвижная игра | | |  |  |
|  |  | музыка. |  | Совершенствовать | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | комплекс № 1 под музыку. | | | | | |  | «Самый | | ловкий | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнение | | | на |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | расслабление: | | |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | Занятие 20 | Закрепление | | изученных | | | шагов, | | Акробат. | | упр-я: | | Степ- |
|  |  | составление | |  |  | небольших | | | «Мостик», | |  |  | платформа. |
|  | Совершен | комбинаций | |  | на |  | основе | | «Верблюд» | |  |  |  |
|  | ствовать | изученных | |  |  |  | шагов. | | Самомассаж | | |  | Музыкальный |
|  |  | Совершенствовать комплекс № 1 | | | | | | | Игра м/п: «День и | | | |  |
|  | Комплекс | под музыку. | |  |  |  |  |  | ночь» |  |  |  | центр. |
|  | № 1 |  |  |  |  |  |  |  | Подвижная игра | | |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  | Упражнение | | | на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | | | |  | | |  |  |
|  | Занятие21 | Учить | детей | | правильному | | | | Аэробн.упр-я | | |  | Степ- |
|  | Комплекс | выполнению | | степ | | шагов | | на | «Березка», | |  |  | платформа. |
|  | № 1 | степах (подъем, спуск; подъем с | | | | | | | «Шпагат» | |  |  |  |
|  |  | оттягиванием носка). Работа над | | | | | | | Самомассаж | | |  | Музыкальный |
|  |  | выразительностью | | | | выполнения | | | П/и: | Бездомный | | |  |
|  |  | движений комплекса № 1 под | | | | | | | заяц», | «Птички | | на | центр. |
|  |  | музыку. |  |  |  |  |  |  | дереве». | |  |  |  |
|  |  | Побуждать | | к |  | проявлению | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | творчества в двигательной деят- | | | | | | | Подвижная игра | | | |  |
|  |  | ти. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Выполнять | | |  | разнообразные | | | «Самый | |  | ловкий |  |
|  |  | упражнения | | | с | оборудованием. | | | Подвижная игра | | | |  |
|  |  | Выполнять упр-я с большой | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | амплитудой, в соответствии с | | | | | |  | «Дед |  | Мазай» | |  |
|  |  | характером | | | и | | динамикой | | Упражнение | | | на |  |
|  |  | музыки. | |  |  |  |  |  | расслабление: | | | |  |
|  |  | ,Упражнения на расслабление и | | | | | | | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | |  | | | |  |
|  | Занятие 22 | Побуждать | | | к |  | проявлению | | Аэробн.упр-я | | | |  |
|  |  | творчества в двигательной деят- | | | | | | | «Корзинка», | | |  |  |
|  |  | ти. | Выполнять | | | разнообразные | | | «Мостик» | |  |  |  |
|  |  | упражнения с оборудованием. | | | | | |  | Самомассаж | | |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я с большой | | | | | | | П/и:«Кто | | быстрее | |  |
|  |  | амплитудой, в | | | | соответствии | | с | до |  | флажка», | |  |
|  |  | характером | | | и | | динамикой | | «Займи место»,П/и: | | | |  |
|  |  | музыки. | |  | Точно | | выполнять | | «Уголки», | |  | «Гори, |  |
|  |  | сложные | | подскоки | | | на месте, | | гори, |  |  | ясно!» |  |
|  |  | сохранять равновесие в прыжках | | | | | | | Упражнение | | | на |  |
|  |  | вглубинуиввысоту. | | | | | | | расслабление: | | | |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  | | | |  |
|  | Занятие 23 | Совершенствовать правильность | | | | | | | Аэробн.упр-я | | | | Степ- |
|  |  | выполнения | | | степ | | шагов | на | Корзинка», | | |  | платформа. |
|  | Комплекс | степах (подъем, спуск; подъем с | | | | | | | «Мостик» п/и:«Кто | | | |  |
|  | № 2 | оттягиванием | | | |  | носка). | | быстрее | |  | до |  |
|  |  | Разучивание комплекса № 2 на | | | | | | | флажка», | |  | «Займи |  |
|  | Подготови | степ |  |  | – |  | платформах | | место», |  |  |  |  |
|  | тельная | (подготовительная | | | | | часть) под | | Самомассаж | | |  |  |
|  | часть | счет. |  |  |  |  |  |  | Игровое | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | упражнение | | |  |  |
|  |  | Совершенствовать | | | | | разученные | |  |  |  |  |  |
|  |  | шаги. Развивать | | | | выносливость, | | | «Аист | на | крыше» | |  |
|  |  | равновесие, гибкость. | | | | | |  | Упражнение | | | на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: | | | |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | «Пляж», | |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  | | | |  |
|  | Занятие 24 | Разучивание комплекса № 2 на | | | | | | | Аэробн.упря«Мост | | | | Степ- |
|  |  | степ | – | платформах (основной | | | | | ик», | Корзинка», | | | платформа. |
|  | Комплекс | части) под счет. | | | |  |  |  | «Мостик» п/и:«Кто | | | |  |
|  | № 2 |  |  |  |  |  |  |  | быстрее | |  | до |  |
|  |  | Повторение, совершенствование | | | | | | | флажка», | |  | «Займи |  |
|  | основная | подготовительной | | | | | части | | место», |  |  |  |  |
|  | часть | комплекса степ – аэробики. | | | | | |  | Самомассаж | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Игровое | |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дыхание. |  |  | упражнение | | |  |
|  |  |  |  |  | «Аист | на | крыше | |
|  |  |  |  |  | Упражнение | | | на |
|  |  |  |  |  | расслабление: | | |  |
|  |  |  |  |  | «Пляж», |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
| **январь** Занятие 25 | | Закрепление | двух | частей | Аэробн.упр-я | | | Степ- |
|  |  | комплекс № 3 в быстром темпе, | | | «Мостик», | |  | платформа. |
|  | Комплекс | работа над трудными | | местами, | «Верблюд» | |  |  |
|  | № 3 | соединить движение ног и рук. | | | Самомассаж | | |  |
|  |  |  |  |  | Игра м/п: «День и | | | |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | ночь» |  |  |  |
|  |  | дыхание |  |  | Подвижная игра | | |  |
|  |  |  |  |  | «Паук» |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнение | | | на |
|  |  |  |  |  | расслабление: | | |  |
|  |  |  |  |  | «Пляж», |  |  |  |
|  |  |  | | |  | | |  |
|  | Занятие 26 | Совершенствовать комплекс № 4 | | | Аэробн.упря: | | | Степ- |
|  |  | подготовительной и | | основной | «Корзинка», | | |  |
|  |  | части под музыку. | |  | «Мостик» | |  | платформа. |
|  |  | Добиваться |  | точного, | Самомассаж | | |  |
|  | Комплекс | энергичного и | выразительного | | П/и: «Кто | | быстрее Музыкальный | |
|  | № 4 | выполнения всех упражнений. | | | до | флажка», | | |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | «Займи |  |  | центр. |
|  |  | с музыкальной | фразой или | | место»,»Пингвины | | | |
|  |  | указаниями. |  |  | на льдине» | |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | Подвижная игра | | |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | «Паук» |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнение | | | на |
|  |  |  |  |  | расслабление: | | |  |
|  |  |  |  |  | «Пляж», |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 27 | Разучить |  | упражнение | Акробат. | упр-я: | Степ- |
|  | заключительную | | часть | «Стрела», «Выпад» | | платформа. |
| Комплекс | комплекса № 4под счет. | | | «Охотники | и |  |
| № 4 |  |  |  | обезьяны» |  | Музыкальный |
|  | Работа | над | ритмическим | Самомассаж |  |  |
|  | рисунком. |  |  | Подвижная игра | | центр |
|  | Продолжать учить выполнять | | | «Я люблю степ» | |  |
|  | упражнения в такт музыке. | | | Упражнение | на |  |
|  |  |  |  | расслабление: | |  |
|  | Укреплять |  | дыхательную | «Птички» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | систему. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  | |  |
|  | Занятие 28 | Закрепить | заключительную | | | Акробат. | упр-я: | | Степ- |
|  |  | часть комплекса № 5 под счет. | | | | «Стрела», «Выпад» | | | платформа. |
|  | Комплекс | Работа над | выразительностью | | | П.и. «Охотники | | и |  |
|  | № 5 | выполнения |  | движений | | обезьяны» |  |  | Музыкальный |
|  |  | комплекса, | над | синхронным | | Самомассаж |  |  |  |
|  | совершенс | выполнением | движений | | рук, | Подвижная игра | |  | центр |
|  | твовать | ног. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | под |  |  |  |  | «Я люблю степ» | |  |  |
|  | музыку | Совершенствовать комплекс № 5 | | | | Упражнение |  | на |  |
|  |  | под музыку. |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  | |  |
|  | Занятие 29 | Разучивание шага с подъемом на | | | | Акробат. | упр-я: | | Степ- |
|  |  | платформу и сгибанием | | | ноги | П/и: «Пчелка» | |  | платформа. |
|  | Базовые | вперед (кни ап), с махом в | | | | Игра м/п: «караси и | | |  |
|  | шаги «Кни | сторону Продолжать выполнять | | | | щука» |  |  | Музыкальный |
|  | ап» мах в | упражнения в такт под музыку. | | | | Игровое |  |  |  |
|  | сторону |  |  |  |  | упражнение |  |  | центр |
|  |  | Совершенствовать комплекс № 5 | | | |  |  |  |  |
|  |  | под музыку. |  |  |  | «Пингвины» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнение |  | на |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  |  |  |
|  | Занятие 30 | Разучить упражнение шаг – бэк. | | | | Аэробн.упр-я |  |  | .Степ- |
|  |  | Закреплять |  | разученные | | «Березка», |  |  | платформа. |
|  | Базовые | упражнения | с | различными | | «Шпагат» |  |  |  |
|  | шаги | вариациями рук. | |  |  | танец«Веселая | |  | Музыкальный |
|  |  |  |  |  |  | степ-аэробика» | |  |  |
|  | «Шаг – | Совершенствовать комплекс № 5 | | | | Самомассаж |  |  | центр |
|  | бэк» | под музыку. |  |  |  | Игровое |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнение |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  | «Пингвины» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнение |  | на |  |
|  |  |  |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 31 | Продолжать | развивать | | умение | Аэробн.упр-я | |  | Степ- |
|  | твердо стоять на степе. | | |  | «Березка», |  |  | платформа. |
| Комплекс |  |  |  |  | «Шпагат» |  |  |  |
| № 6 | Работа над | выразительностью | | | танец«Веселая | |  | Музыкальный |
|  | выполнения |  | движений | | степ-аэробика» | |  |  |
|  | комплекса№ 6 под музыку. | | | | Игровое |  |  | центр |
|  |  |  |  |  | упражнение | |  |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | | «Мишка – лентяй». | | | .Степ- |
|  | дыхание |  |  |  | Упражнение | |  | платформа. |
|  |  |  |  |  | нарасслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | Разучивание | комплекса | | степ – | Аэробн.упр-я | |  |  |
|  | аэробики «Непоседы» | | |  | «Березка», |  |  |  |
| 3анятия 32 | Добиваться |  |  | точного, | «Шпагат» | Игровое | |  |
|  | энергичного | и выразительного | | | упражнение | |  |  |
| Непоседы | выполнения | всех | упражнений. | | «Мишка | лентяй». | |  |
| «Барбарик | Выполнять упр-я в соответствии | | | | Упражнение | | на |  |
| и» | с музыкальной | | фразой или | | расслабление: | |  |  |
|  | указаниями. |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | |  |  |  |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **февраль** | Занятия | Совершенствованиемини | | | – | Аэробн.упр-я | .Степ- |  |
|  | 33, 34 | комплекса | степ | –аэробики | | «Березка», | платформа. |  |
|  |  | «Непоседы», |  | используя | | «Шпагат» |  |  |
|  | Непоседы | основные подходы в степ – | | | | Подвижная | игра |  |
|  | «Барбарик | аэробике. |  |  |  | «Цирковые |  |  |
|  | и» | Упражнения на расслабление и | | | | лошадки». | Степ- |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  | Самомассаж | платформа. |  |
|  | Занятия | Закрепление, |  | отработка | | Упражнение | на |  |
|  | 35, 36 | изученного | комплекса степ – | | | расслабление: | Музыкальный |  |
|  |  | аэробики, | под | музыку. | | «Птички» | центр. |  |
|  | Непоседы | Добиваться |  | точного, | |  |  |
|  | «Барбарик | энергичного | и выразительного | | | Аэробн.упр-я |  |  |
|  | и» | выполнения | всех | упражнений. | | «Березка», |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | «Шпагат» |  |  |
|  |  | с музыкальной | | фразой | или | Подвижная | игра |  |
|  |  | указаниями. |  |  |  | «Цирковые |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | лошадки». |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  | Самомассаж |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнение | на |  |
|  |  |  |  |  |  | расслабление: |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 37 | Работа | над | выразительностью | | | | Аэробн.упр-я |  | Степ | - |
|  |  | выполнения | |  |  | движений | | «Березка», |  | платформа. |  |
|  | Непоседы | комплекса | | степ | – | аэробики | | «Шпагат» |  |  |  |
|  | «Барбарик | «Барбарики» | | над | синхронным | | | Подвижная | игра | Музыкальный | |
|  | и» | выполнением движений рук, ног | | | | | | «Рыбки». |  |  |  |
|  |  | под | музыку. | |  | Развивать | |  |  | центр. |  |
|  |  | творчество | | и | инициативу, | | | Подвижная | игра |  |  |
|  |  | добиваясь | | выразительного | | | и | «Физкульт – Ура!». | |  |  |
|  |  | вариативного | | | выполнения | | | Самомассаж |  |  |  |
|  |  | движений. | |  |  |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | с музыкальной | | | фразой | | или | «Птички» |  |  |  |
|  |  | указаниями. | |  |  | Выполнять | |  |  |  |  |
|  |  | упражнения из разных исходных | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | положений. | | Упражнения | | | на |  |  |  |  |
|  |  | расслабление и дыхание. | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | Занятие 38 | Повторение | | мини | | комплекса | | Аэробн.упр-я |  | Степ- |  |
|  |  | степ – аэробики.Выступление | | | | | | «Березка», |  | платформа. |  |
|  | Непоседы | детей | на | |  | спортивном | | «Шпагат» |  |  |  |
|  | «Моряки | развлечении | | - |  | комплекс | | Подвижная | игра | Музыкальный | |
|  | » | «Непоседы». | |  |  |  |  | «Рыбки». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | центр. |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | Подвижная | игра |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  | «Физкульт – Ура!». | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 39 | Разучивание | | – | кружение | | на | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  |  | степе | с | закрытымиглазами, | | | | Повторение |  | платформа. |  |
|  | «Моряки | ритмические | | приседания | | | и | пройденного. |  |  |  |
|  |  | выпрямления на степе. | | | | |  | П/и: «Мы веселые | | Музыкальный | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ребята», |  |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я с большой | | | | | |  |  | центр. |  |
|  |  | амплитудой, в соответствии с | | | | | | Упражнение |  |  |  |
|  |  | характером | | и |  | динамикой | | «Опорный |  |  |  |
|  |  | музыки. | Точно | |  | выполнять | | прыжок». |  |  |  |
|  |  | сложные подскоки на месте, | | | | | | Самомассаж |  |  |  |
|  |  | сохранять равновесие в прыжках | | | | | | Упражнение | на |  |  |
|  |  | в глубину и в высоту. | | | | |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 40 | Прыжковые | | упражнения | | | – | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  |  | разучивание различных | | | | |  | Повторение |  | платформа. |  |
|  | «Раз |  |  |  |  |  |  | пройденного. |  |  |  |
|  | прыжок, | комбинаций. | |  |  |  |  | П/и: «Мы веселые | | Музыкальный | |
|  | два |  |  |  |  |  |  | ребята», |  |  |  |
|  |  | Повторение кружения на степ – | | | | | | Самомассаж |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыжок» | платформе. |  |  | Упражнение |  | центр. |  |
|  |  |  |  |  | «Опорный |  |  |  |
|  |  | Закрепление базовых шагов. | |  | прыжок». |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | расслабление: | |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **март** | Занятие 41 | Разучивание | упражнений | с | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  |  | мячом на степ – платформе. | |  | «»Самолет» |  | платформа. |  |
|  | «Мой |  |  |  | П/и:«Ловишки», | |  |  |
|  | веселый | Подбросит, поймать мяч, | | | «Цирковые |  | Мяч |  |
|  | звонкий | стоя рядом с платформой; | |  | лошадки» |  |  |  |
|  | мяч» | Ударить, поймать мяч, | | | Самомассаж |  |  |  |
|  |  | стоя рядом с платформой; | |  | Игра – медитация | |  |  |
|  |  | Шаг | колено поднимая | | «У | озера». |  |  |
|  |  | мяч вверх. |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  |  |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 42 | Повторение | упражнений | с | Акробат. | упр-я: | .Степ | - |
|  |  | мячом под музыку на степ – | | | «»Самолет» |  | платформа. |  |
|  | «Мой | платформе. |  |  | П/и:«Ловишки», | |  |  |
|  | веселый |  |  |  | «Цирковые |  | .Мяч |  |
|  | звонкий | Подбросит, поймать мяч, стоя | | | лошадки» |  |  |  |
|  | мяч» | рядом с платформой; | |  | Игра – медитация | | Музыкальный | |
|  |  | Ударить, поймать мяч, стоя | | | Упражнение | на |  |  |
|  |  | рядом с платформой; | |  | расслабление: | | центр. |  |
|  |  | Шаг колено поднимая мяч вверх. | | | «Птички» |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | «У озера». |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 43 | Разучивание | комплекса степ | – | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  |  | аэробики с мячом «Когда мои | | | «Самолет» |  | платформа. |  |
|  | Комплекс | друзья со мной» 1 куплет и | | | Игровое |  |  |  |
|  | с мячом | припев, под счет в медленном | | | упражнение |  | Мяч |  |
|  |  | темпе. |  |  | «Приставные | |  |  |
|  | «Когда |  |  |  | Самомассаж |  |  |  |
|  | мои | Закрепление изученных базовых | | | Упражнение | на |  |  |
|  | друзья со | шагов |  |  | расслабление: | |  |  |
|  | мной» |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | шаги на степах». | |  |  |
|  |  | дыхание |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие | Разучивание комплекса степ | | | – | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  | 44, 45 | аэробики с мячом «Когда мои | | | | «Самолет» |  | платформа. |  |
|  |  | друзья со мной» 2,3 куплет, под | | | |  |  |  |  |
|  | Комплекс | счетвмедленномтемпе. | | | |  |  | Музыкальный | |
|  | с мячом | Закрепление 1 куплет и припева | | | | Подвижная | игра | центр. |  |
|  |  | под музыку. | |  |  | «Перелет | птиц». |  |  |
|  | «Когда |  |  |  |  | Упражнение | на | Мяч |  |
|  | мои | Упражнения на расслабление и | | | | расслабление: | |  |  |
|  | друзья со | дыхание. |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  | мной» |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  |  |  |
|  | Занятие 46 | Совершенствование комплекса | | | | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  |  | степ – аэробики с мячом «Когда | | | | «»Самолет» |  | платформа. |  |
|  | Комплекс | мои друзья со мной» под счет в | | | | Самомассаж |  |  |  |
|  | с мячом | медленном темпе и под музыку. | | |  | Подвижная игра | | Музыкальный | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | центр. |  |
|  | «Когда | Упражнения на расслабление и | | | | «Разноцветный | |  |  |
|  | мои | дыхание. |  |  |  | мяч». |  | Мяч |  |
|  | друзья со |  |  |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  | мной» |  |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | Занятие | Закрепление | | движений | | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  | 47, 48 | комплексас мячом «Когда мои | | | | «Самолет» |  | платформа. |  |
|  |  | друзья со мной» под музыку, | | | | Подвижная игра | |  |  |
|  | Комплекс | работа | над | ритмическим | |  |  | Музыкальный | |
|  | с мячом | рисунком комплекса. | | |  | «Разноцветный | | центр. |  |
|  |  |  |  |  |  | мяч». |  |  |  |
|  | «Когда | Дыхательное | | упражнение. | | Упражнение | на | Мяч |  |
|  | мои | Упражнения на расслабление и | | | | расслабление: | |  |  |
|  | друзья со | дыхание. |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  | мной» |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **апрель** | Занятие 49 | Разучивание | | шагов | в | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  |  | диагональном | | направлении, | | «Самолет» |  | платформа. |  |
|  | Базовые | изугла в угол платформы. | | | | Самомассаж |  |  |  |
|  | шаги в | Отработка движений комплекса | | | | Подвижная игра | | Музыкальный | |
|  | диагональ | степ – аэробики с мячом «Когда | | | |  |  | центр. |  |
|  | ном | мои друзья со мной». | | |  | «Медведи | и |  |  |
|  | направлен |  |  |  |  | пчелы». |  | Мяч |  |
|  | ии | Упражнения на расслабление и | | | | Упражнение | на |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  | расслабление: | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Птички» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 50 | Совершенствовать | | | | выполнение | | | Акробат. |  | упр-я: | Степ | - |
|  |  | базовых | | шагов в диагональном | | | | | «Самолет» | |  | платформа. |  |
|  | Комплекс | направлении, из угла в угол | | | | | | | Подвижная игра | | |  |  |
|  | с мячом | платформы. | | |  |  |  |  |  |  |  | Музыкальный | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Медведи |  | и | центр. |  |
|  | «Когда | Работа | | над | выразительностью | | | | пчелы». |  |  |  |  |
|  | мои | выполнения | | |  |  | движений | | Упражнение | | на | Мяч |  |
|  | друзья со | комплекса | | | степ | – | аэробики | | расслабление: | | |  |  |
|  | мной» | «Когда мои друзья со мной» над | | | | | | | «Птички» |  |  |  |  |
|  |  | синхронным | | |  | выполнением | | |  |  |  |  |  |
|  |  | движений рук, ног под музыку. | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 51 | Разучивание | | | комплекса | | | с | Акробат. |  | упр-я: | Степ | - |
|  |  | помпонами | | |  |  |  | для | «Стрела», «Выпад» | | | платформа. |  |
|  | Базовые | черлидинга«Неразлучные | | | | | |  | П/и:«Космонавт» | | |  |  |
|  | шаги в | друзья» 1 куплет припев под | | | | | | | или | «Ракета», | | Помпоны для | |
|  | диагональ | счет. Развивать творчество и | | | | | | | «Охотники | | и | черлидинга |  |
|  | ном | инициативу, | | |  |  | добиваясь | | обезьяны» |  |  |  |  |
|  | направлен | выразительного и | | | | вариативного | | | Самомассаж | |  |  |  |
|  | ии | выполнения движений. | | | | | |  | Подвижная игра | | |  |  |
|  | Комплекс | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | с | музыкальной | | | фразой | | или | «Космонавты» | | |  |  |
|  | «Неразлуч | указаниями. | | |  |  | Выполнять | | Упражнение | | на |  |  |
|  | ные | упражнения из разных исходных | | | | | | | расслабление: | | |  |  |
|  | друзья» | положений. | | |  |  |  |  | «Птички |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 52 | Разучивание | | | подскоки (наскок | | | | Акробат. |  | упр-я: | Степ | - |
|  |  | на платформу на одну ногу). | | | | | | | «Стрела», «Выпад» | | | платформа. |  |
|  | Подскоки | Отработка движений комплекса | | | | | | | П/и:«Космонавт» | | |  |  |
|  |  | степ – | | аэробики | | с | помпонами | | или | «Ракета», | | Музыкальный | |
|  | Комплекс | «Неразлучные друзья» 1 куплет | | | | | | | «Охотники | | и | центр. |  |
|  |  | припев | | под | музыку | | Развивать | | обезьяны» |  |  |  |  |
|  | «Неразлуч | творчество | | | и | инициативу, | | | Подвижная | |  | Помпоны для | |
|  | ные | добиваясь | | | выразительного | | | и | игра«Космонавты | | | черлидинга |  |
|  | друзья» | вариативного | | | | выполнения | | | Самомассаж | |  |  |  |
|  |  | движений. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | | Упражнение | | на |  |  |
|  |  | с | музыкальной | | | фразой | | или | расслабление: | | |  |  |
|  |  | указаниями. | | |  |  | Выполнять | | «Птички |  |  |  |  |
|  |  | упражнения из разных исходных | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | положений. | | | Упражнения | | | на |  |  |  |  |  |
|  |  | расслабление и дыхание. | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Занятие 53 | Совершенствовать | | | |  | подскоки | | Акробат. |  | упр-я: | Степ |  |
|  |  | (наскок на платформу на одну | | | | | | | Повторение | |  | платформа. |  |
|  | «Неразлуч | ногу). | | Разучить | | | движений | | пройденного. | |  |  |  |
|  | ные | комплекса степ – аэробики с | | | | | | | Акробат. |  | упр-я: | Помпоны для | |
|  |  | помпонам | | |  | «Неразлучные | | | П/и: «Мы | веселые | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| друзья» | друзья» 2, 3 куплет под счет. | | | | | | ребята», |  | черлидинга |  |
|  | Развивать | | творчество | | | и | «Перемени |  |  |  |
|  | инициативу, | |  |  | добиваясь | | предмет» |  |  |  |
|  | выразительного и | | | вариативного | | |  |  |  |  |
|  | выполнения движений. | | | | |  | Самомассаж |  |  |  |
|  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | Подвижная | игра |  |  |
|  | с музыкальной | | | фразой | | или | «Скворечники». | |  |  |
|  | указаниями. | |  |  | Выполнять | |  |  |  |  |
|  | упражнения из разных исходных | | | | | | Упражнение на | |  |  |
|  | положений. | | Упражнения | | | на | расслабление: | |  |  |
|  | расслабление и дыхание. | | | | |  | «Пляж», «Море». | |  |  |
|  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
| Занятие 54 | Разучить | движений | | | комплекса | | Акробат. | упр-я: | Степ | - |
|  | степ – | аэробики с помпонам | | | | | «Мостик», |  | платформа. |  |
| Комплекс | «Неразлучные друзья» 2, 3 | | | | | | «Верблюд» |  |  |  |
|  | куплет | под | счет, |  | и музыку. | | Игра м/п: «День и | | Музыкальный | |
| «Неразлуч | Совершенствовать | | | движения 1 | | | ночь» Подвижная | | центр. |  |
| ные | куплета | и | припева. | | Развивать | | игра |  |  |  |
| друзья» | творчество | | и | инициативу, | | | «Скворечники». | | Помпоны для | |
|  | добиваясь | | выразительного | | | и |  |  | черлидинга |  |
|  | вариативного | | | выполнения | | |  |  |  |  |
|  | движений. | |  |  |  |  | Упражнение | на |  |  |
|  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | расслабление: | |  |  |

* музыкальной фразой или «Распускающийся

указаниями. Выполнять бутон» упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 55 Развивать | творчество | и | Акробат. |  | упр-я: | Степ | - |
| инициативу, | добиваясь | | «Стрела», «Выпад» | | | платформа. |  |
| выразительного и вариативного | | | П/и:«Космонавты» | | |  |  |
| выполнения движений. | |  | или | «Ракета», | | Музыкальны |  |
| Выполнять упр-я в соответствии | | | «Охотники | | и | й центр. |  |

* музыкальной фразой или обезьяны»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| указаниями. |  |  | Самомассаж | Мяч |
|  |  |  | Упражнение | на |
| Выполнять | упражнения | из | расслабление: |  |
| разных исходных положений. | | | «Птички» |  |
| Упражнения на расслабление и | | |  |  |
| дыхание. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 56 | Совершенствовать | | | |  | движений | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ | - |  |
|  |  | комплекса степ – аэробики с | | | | | | | | Повторение |  |  | платформа. |  |  |
|  | Комплекс | помпонам | | | «Неразлучные | | | | | пройденного. | |  |  |  |  |
|  | №7 | друзья»под | | | счет, | и | | музыку | | П/и: «Мы | веселые | | Помпоны для | |  |
|  |  | Развивать | | | творчество | | | | и | ребята», |  |  | черлидинга |  |  |
|  |  | инициативу, | | |  |  | добиваясь | | | «Перемени |  |  |  |  |  |
|  |  | выразительного и | | | | вариативного | | | | предмет» |  |  |  |  |  |
|  |  | выполнения движений. | | | | | |  |  | Самомассаж | |  |  |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | | | Подвижная |  | игра |  |  |  |
|  |  | с | музыкальной | | | фразой | | | или | «Маланья» |  |  |  |  |  |
|  |  | указаниями. | | |  | Выполнять | | | | Упражнение | | на |  |  |  |
|  |  | упражнения из разных исходных | | | | | | | | расслабление: | |  |  |  |  |
|  |  | положений. | | |  |  |  |  |  | «Пляж», |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  | | |  | |  |  |  |  |
|  | Занятие 56 | Выполнять упр-я | | | | с | большой | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ | - |  |
|  |  | амплитудой, | | | в соответствии с | | | | | «Мостик», |  |  | платформа. |  |  |
|  |  | характером | | | и |  | динамикой | | | «Верблюд» |  |  |  |  |  |
|  |  | музыки. | | Точно | |  | выполнять | | | Игра м/п: «День и | | | Музыкальны |  |  |
|  | «Неразлуч | сложные | | подскоки | | | на | месте, | | ночь» |  |  | й центр. |  |  |
|  | ные | сохранять равновесие в прыжках | | | | | | | | Самомассаж | |  |  |  |  |
|  | друзья» | в глубину и в высоту Добиваться | | | | | | | |  |  |  | Мяч |  |  |
|  |  | точного, | |  | энергичного | | | | и | Упражнение | | на |  |  |  |
|  |  | выразительного | | | | выполнения | | | | расслабление: | |  |  |  |  |
|  |  | всех упражнений. | | | | Выполнять | | | | «Распускающийся | | |  |  |  |
|  |  | упр-я | | в | соответствии | | | | с | бутон» |  |  |  |  |  |
|  |  | музыкальной | | | фразой | | |  | или |  |  |  |  |  |  |
|  |  | указаниями. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
| **май** | Занятие 58 | Отрабатывать | | |  |  | движения | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ | - |  |
|  |  | комплекса степ – аэробики с | | | | | | | | «Мостик», |  |  | платформа. |  |  |
|  | Комплекс | помпонам | | | «Неразлучные | | | | | «Верблюд» |  |  |  |  |  |
|  |  | друзья» | | под | музыку. | | | Учить | | Самомассаж | |  | Помпоны для | |  |
|  | «Неразлуч | детей выполнять движения | | | | | | |  | Игра м/п: «День и | | | черлидинга |  |  |
|  |  | эмоционально. | | | |  |  |  |  | ночь» Подвижная | | |  |  |  |
|  | ные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Добиваться | | |  |  | точного, | | | игра | «Белый | |  |  |  |
|  | друзья» |  |  |  |  |  |
|  |  | энергичного | | | и выразительного | | | | | медведь и моржи» | | |  |  |  |
|  |  | выполнения | | | всех | упражнений. | | | | Упражнение | | на |  |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | | | расслабление: | |  |  |  |  |
|  |  | с | музыкальной | | | фразой | | | или | «Море». |  |  |  |  |  |
|  |  | указаниями. | | | Упражнения | | | | на |  |  |  |  |  |  |
|  |  | расслабление и дыхание. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 59 | Работа над | | выразительностью | | | | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ | - |
|  |  | выполнения | |  |  |  | движений | | | «Мостик», | |  | платформа. |  |
|  | Комплекс | комплекса |  | степ | | – | аэробики | | | «Верблюд» | |  |  |  |
|  |  | «Неразлучные | | | друзья» | | | над | | Игра м/п: «День и | | | Музыкальны |  |
|  | «Неразлуч | синхронным | |  | выполнением | | | | | ночь» |  |  | й центр. |  |
|  | ные | движений рук, | | | ног под музыку. | | | | | Самомассаж | |  |  |  |
|  | друзья» | Побуждать |  |  | к | проявлению | | | |  |  |  | Мяч |  |
|  |  | творчества в двигательной деят- | | | | | | | | Подвижная | | игра |  |  |
|  |  | ти.Выполнять | | | разнообразные | | | | | «Белый | медведь и | |  |  |
|  |  | упражнения с оборудованием. | | | | | | |  | моржи» |  |  |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я с большой | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | амплитудой, в соответствии с | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | характером | |  | и |  | динамикой | | | Упражнение | | на |  |  |
|  |  | музыки. | Точно | | |  | выполнять | | | расслабление: | |  |  |  |
|  |  | сложные подскоки на месте, | | | | | | | | «Море». |  |  |  |  |
|  |  | сохранять равновесие в прыжках | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | вглубинуиввысоту. | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на расслабление и | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  | Занятие 60 | «Веселый | тренинг» | | | | на | степ | | Акробат. | упр-я: | | Степ | - |
|  |  | платформе |  | – | знакомство | | | | с | «Мостик», | |  | платформа. |  |
|  | «Веселый | акробатическими | | | |  |  |  |  | «Верблюд» | |  |  |  |
|  | тренинг» | упражнениями. | | |  | Повторение | | | | Самомассаж | |  | Помпоны для | |
|  |  | изученных |  | комплексов степ | | | | | - | Игровое |  |  | черлидинга |  |
|  |  | аэробики. |  | Упражнения | | | |  | на | упражнение | |  |  |  |
|  |  | расслабление и дыхание. | | | | | |  |  | «Подъемный | | кран |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнение | | на |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | расслабление | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ветерок». | |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  | | |  | |  |  |  |
|  | Занятие 61 | Совершенствовать | | | |  | аэробные | | | Аэробн.упр-я: | |  | Степ | - |
|  |  | упражнениями | | |  |  | «Веселый | | | «Мостик», | |  | платформа. |  |
|  | «Веселый | тренинг» | на | | степ |  | платформе. | | | «Верблюд» | |  |  |  |
|  | тренинг» | Повторение | |  |  |  | изученных | | | Игра м/п: «День и | | | Музыкальны |  |
|  |  | комплексов степ – аэробики. | | | | | |  |  | ночь» |  |  | й центр. |  |
|  |  | Добиваться | |  |  |  | точного, | | | Самомассаж | |  |  |  |
|  |  | энергичного | | и выразительного | | | | | |  |  |  | Мяч |  |
|  |  | выполнения | | всех | | упражнений. | | | | Упражнение | | на |  |  |
|  |  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | | | | расслабление: | |  |  |  |

* музыкальной фразой или «Распускающийся указаниями. Упражнения на бутон» расслабление и дыхание.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 62 | Отрабатывать | аэробные | | Аэробн.упр-я: | Степ | - |
|  | упражнения «Веселый тренинг» | | | «Мостик», | платформа. |  |
| «Веселый | на степ платформе. Повторение | | | Самомассаж |  |  |
| тренинг» | изученных комплексов степ | | – | Игровое | Помпоны для | |
|  | аэробики. | Побуждать | к | упражнение | черлидинга |  |
|  | проявлению | творчества | в |  |  |  |
|  | двигательной | деят-ти. | | «Подъемный | кран |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выполнять |  |  | разнообразные | | игра |  |  |  |
|  | упражнения |  | с | оборудованием. | |  |  |  |  |
|  | Выполнять упр-я с большой | | | | | «Скворец» |  |  |  |
|  | амплитудой, в соответствии с | | | | | «Распускающийся | |  |  |
|  | характером |  |  | и | динамикой | бутон» |  |  |  |
|  | музыки. | Точно | | | выполнять |  |  |  |  |
|  | сложные подскоки на месте, | | | | |  |  |  |  |
|  | сохранять равновесие в прыжках | | | | |  |  |  |  |
|  | вглубинуиввысоту. | | | | |  |  |  |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | | |  |  |  |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Занятие 63 | Повторение |  |  |  | изученных | Аэробн.упр-я: |  | Степ | - |
|  | комплексов |  | степ | | –аэробики. | «Мостик», |  | платформа. |  |
| «Раз, два, | Работа над | | выразительностью | | | «Верблюд» |  |  |  |
| три ну ка | выполнения |  |  |  | движений | Игра м/п: «День и | | Музыкальны |  |
| повтори» | комплекса, | над синхронным | | | | ночь» Подвижная | | й центр. |  |
|  | выполнением | |  | движений рук, | | игра«Скворец» |  |  |  |
|  | ног. |  |  |  |  |  |  | Мяч |  |
|  |  |  |  |  |  | Самомассаж |  |  |  |
|  | Добиваться |  |  |  | точного, |  |  |  |  |
|  | энергичного | | и | выразительного | | Упражнение | на |  |  |
|  | выполнения |  | всех | | упражнений. | расслабление: |  |  |  |
|  | Выполнять упр-я в соответствии | | | | | «Распускающийся | |  |  |

* музыкальной фразой или бутон» указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 64 | Итоговое занятие. Выступление | | | | Аэробн.упр-я: |  | Степ | - |
|  | переддетьмидетскогосада. | | | | «Мостик», |  | платформа. |  |
| Итоговое | Побуждать | к | | проявлению | «Верблюд» |  |  |  |
| занятие. | творчества в двигательной деят- | | | |  |  | Помпоны для | |
|  | ти. Выполнять | | разнообразные | | Игра м/п: «День и | | черлидинга |  |
|  | упражнения | с | оборудованием. | | ночь» |  |  |  |
|  | Выполнять упр-я с большой | | | |  |  |  |  |
|  | амплитудой, в соответствии с | | | | Самомассаж |  |  |  |
|  | характером |  | и | динамикой |  |  |  |  |
|  | музыки. | Точно | | выполнять |  |  |  |  |
|  | сложные подскоки на месте, | | | | Упражнение | на |  |  |
|  | сохранять равновесие в прыжках | | | | расслабление: |  |  |  |
|  | вглубинуиввысоту. | | | | «Распускающийся | |  |  |
|  | Упражнения на расслабление и | | | | бутон» |  |  |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |  |

**III.Раздел**

**Организационный**

**3.1 Материально-техническое обеспечение физкультурного зала.**

* просторный спортивный зал;
* музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
* степ-платформы по количеству занимающихся
* мячи, гантели, ленточки, помпоны, флажки по количеству детей и т.д.

**Методическое обеспечение:**

* Специальная литература
* Аудиозаписи
* Видеозаписи

**3.2. Техника безопасности**

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

-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными,

колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

* избегать излишнего прогиба спины;
* не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
* при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать безопасный метод подъема;

*-*стоя лицом к степ-доски,подниматься,работая ногами,но не спиной;

* держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила техники выполнения степ-тренировки** *-*выполнять шаги в центр степ-доски;

* ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь,

ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

* опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
* не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-

доски, стоя к ней спиной;

* делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

**3.3. Нормативно-правовые документы, определяющие приоритетные направления** **совершенствования физкультурного и художественно-эстетического воспитания и**

**регламентирующие предоставление платных образовательных услуг в ДОУ.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
2. 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»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

**3.4.Используемая литература:**

1. . Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.

2.Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г

3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование,

2008 №5

5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1

1. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.

7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.

1. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.

9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

10.« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

1. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.
2. https://detsad62.odinedu.ru/assets/img/detsad62/Степы.pdf

Приложение1

**Комплексы упражнений**

**Комплекс № 1**

* хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

* + 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
  1. Ходьба на степе.
     1. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

1. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
   1. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

*1* –шаг правой ногой в сторону со степа;левая рука через сторонувверх;

*2* –приставить левую ногу к правой,левую руку вниз;

*3* –правую руку вниз,левой ногой встать на степ;

*4* –левую руку на пояс,приставить правую ногу к левой;

*5 – 8* –то же,что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.

1. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен,* *тот ловишка,* *кого поймал,* *тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

1. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 2**

* хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

* 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

1. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
2. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
3. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

***Основная часть.***

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

*1* –поворот туловища направо,правую руку в сторону ладонью кверху;

1. – вернуться в и.п.;

*3– 4* –тоже в другую сторону.

1. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

*1* –прогибаясь и поворачивая туловище направо,пальцами левой рукикоснуться пяток;

1. – и.п.;
2. *– 4* –то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
4. *– 2* –поднять тело и прогнуться;
5. *– 4* –вернуться в и.п.
6. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед

грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1. *– 3* –три пружинистых наклона вперёд,стараясь коснутьсяпредплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
2. – вернуться в и.п.
3. 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»).

**6.**После игры,дети садятся на ковёр и проводятся упражнения нарасслабление и дыхание.

**Комплекс № 3**

* хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

* 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
  2. Ходьба с перешагиванием через степы.***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.

*1 – 2* –ноги поочерёдно(правую,затем левую)отставить назад,упорлежа;

*3 – 4* –поочерёдно сгибая ноги,вернуться в и.п.Руки должны бытьпрямыми, плечи не опускать.

1. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
2. *– 4* –пружинить на ноге;
3. – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.
4. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

**4**. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди,затем поменять ногу.

**5**. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия**выполняются в соответствии с текстом)*

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

* на пяточках потом. На качелях покачался,
* к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку* *–* *на* *свой степ).*

**6.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения нарасслабление и дыхание.

**Комплекс № 4**

* хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – 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. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов,* *высоко поднимая колени* *(«как* *лошади в цирке»), 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.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 5**

* хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

* 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
  3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в* *разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. 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!

* *окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения нарасслабление и дыхание.

**Комплекс № 6**

* хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

* 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
  2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место* *(только в своём)* *скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 7**

* хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***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).

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются 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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

**9**.Подвижная игра«Бубен»*(у кого бубен,**тот ловишка,**кого поймал,**тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

1. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 8**

* хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***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.

***Основная часть.***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу
   * 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 степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. 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»).

1. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.