Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 237 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»
(Детский сад № 237 ОАО «РЖД»)

Принята на заседании
педагогического совета
Детского сада № 237 ОАО «РЖД»
от «25» августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
Детским садом № 237 ОАО «РЖД»
от «25» августа 2023 г. № 71

Зимина Н.Н.

Детский сад № 237 ОАО «РЖД»

Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
29.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Степ-разминка»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст воспитанников: 4-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Лукьянова Надежда Витальевна,
воспитатель,
высшая квалификационная категория

пгт Амазар

1. Пояснительная записка

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Возраст: 5-7 лет

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ – аэробики

Задачи: I. Укрепление здоровья:

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

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Планируемый результат:

Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ – аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

2. Организационный раздел

2.1. Материально-техническое обеспечение программы:

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

Условия для реализации программы:

-спортивный зал;
- наличие степа на каждого ребенка;
-аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

3. Календарно-тематическое планирование на учебный год

Сентябрь – ноябрь.

Комплекс №1.

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

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой. 6.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	1. Совершенствовать комплекс №1 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе.	1.Повторение комплекса №1 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе.

Декабрь – февраль

Комплекс №2

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

Декабрь	Январь	Февраль
1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	1.Повторение комплекса №2. 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе.

Март – май

Комплекс №3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать

выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

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

Список литературы:

1. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя. - № 7, 2009.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование.- 2008г.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2016.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2015.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2018.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг.- М.:ТЦ «Сфера», 2020.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы

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

Основная часть.

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

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

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

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!»

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

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую0 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 вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

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

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Приложение 2

Основные шаги в аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Марш – шаги на месте	Марш
Степ-тач 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой на носок (точка) 3-шаг левой ногой влево 4-правую ногу приставить к левой на носок	Приставной шаг
Степ-лайф 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок (точка)	Два приставных шага
Опен-степ И.п. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок 3-полуприсед 4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок	Открытый шаг
Степ «керл» И.П. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц 3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц	Касание. Захлест
Греб вайл 1- шаг правой ногой вправо 2- левую ногу приставить к правой накрест назад 3- шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок (точка); 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок	Скрестный шаг (принцесса)
Шаг страдел (по 1 линии в сторону) И.П.- о.с. 1- шаг правой ногой вправо 2-шаг левой ногой влево 3-правой ногой вернуться в и.п. 4- левой ногой вернуться в и.п.	ноги врозь-врозь, вместе-вместе
Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена) 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз 2-опустить ногу на пол 3- 4- то же левое колено	Петушок
Мамба И.П. – о.с., левая нога стоит на месте	Мамба

1- шаг правой ногой вперед 2-шаг левой ногой на месте 3-шаг правой ногой назад 4-шаг левой ногой на месте То же с левой ноги	
Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу поставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4- левую ногу приставить назад накрест к правой 5-шаг левой ногой влево 6- правую ногу приставить к левой 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой назад накрест	Ча ча ча
Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой 5-шаг левой ногой назад накрест 6-шаг правой ногой на месте 7-шаг левой ногой вперед 8-шаг правой ногой на месте	Рок-степ

Приложение 3

Основные шаги в степ-аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Базовый шаг. И.П.- о.с. 1. встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги.	Основной шаг.
V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с. 1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.	Галочка.
А – степ. Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь. 1-поставить правую ногу, на степ; 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.	Буква А.
Касание. И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.	Касание.
Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	Угол с касанием.
Захлёст. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу.	Захлёст.

Угол с захлёстом 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 5-встать на степ правой ногой; 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	
Колено вверх И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу	
Подскок И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.	Солдатик.Солдатик шагает.
Мах ногой назад. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.	Ласточка.
Кик. Мах ноги вперёд. И.П.- то же. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой «кик» мах вперёд; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой «кик» мах вперёд; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.	Мах ноги вперёд. *«Отдохнём».*
«Мамба».	Мамба.

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

Приложение 4

Упражнения на развитие осанки.

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

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

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

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

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

Упражнения для ног.

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

различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад).

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

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

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

Строевые упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для рук.

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

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1 Отжимание

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

Упражнение 2 Отжимание, используя трицепсы

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

Упражнения 3

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

Упражнение 4 Выпады на степ

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

Упражнение 5 Выпады со степа

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

Упражнение 6 Скручивание с сопротивлением

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

Стретчинг

Упражнение на растягивание. *Подошвенный свод стопы*

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

Упражнение на растягивание. *Тыльная часть стопы и нижней части ног*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное

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

Упражнение на растягивание. *Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги*

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу. Ложитесь на спину, вытянув ноги. Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор). Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держит перпендикулярно. Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия. Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

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

Упражнение на растягивание. *Икроножная мышца и ахиллово сухожилие*

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая. Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади. Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим. Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела. Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.