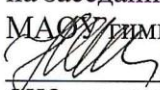



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32**

«Рассмотрено» на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО Протокол № 2 от 17.08.2020 г.	«Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32  /Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР Протокол № 2 от 17.08.2020г.	Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32  /Белякова В.Н./ Приказ № 77/ 2-ос от 17.08.20 г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Калугаревой Светланы Юрьевны

Направление: физкультурно-спортивное. «Степ-аэробика», 4 класс

Количество часов на год: 70
Всего в неделю: 2 часа

Г. Калининград, 2020

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации. Разработана для реализации в начальной школе на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Данная программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Направленность программы:

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Направленность дополнительной образовательной программы секции «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Актуальность данной образовательной программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробики, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной

двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Особенность данной программы

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 10 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

Педагогическая целесообразность

- целостность программы, систематичность и последовательность обучения;
- научность (связь теории с практикой) и актуальность учебного материала;
- единство воспитания, обучения и развития
- преемственность в обучении и воспитании
- принцип сотрудничества
- принцип индивидуального подхода к учащемуся
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив
- принцип опоры на положительное в личности ребенка

Основные тематические направления программы:

Занятия со степом способствуют:

- ❖ Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- ❖ Развитию координации движений;
- ❖ Укреплению и развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- ❖ Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.
- ❖ партерная гимнастика и ритмико-пластические навыки (практика) – физическое развитие детей (выворотность, гибкость, выносливость);
- ❖ акробатика и полуакробатика.

Ведущая идея программы

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;

2. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Овладение техническими приёмами.
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

Ключевые понятия

- Степ-платформа
- аэробика
- Учебная комбинация.
- Импровизация.
- Современная хореография.
- Пластика и зажим.
- Гибкость и растяжка.
- Акробатика и полуакробатика.
- Опорно-двигательная система.
- Партерная гимнастика. ритмико-пластические навыки.
- Контрольное занятие.
- ОФП (общая физическая нагрузка).
- СФП (специальная физическая нагрузка).
- Предметная подготовка, работа с различным инвентарем для окраски танца (мяч, скакалка, обруч, шарф, шляпа, стул, детские игрушки, книга и т.д.).

Целью программы

- гармоничное физическое и духовное развитие личности;
- углубленное изучение спортивной игры волейбол;
- вовлечение родительской общественности
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Задачи программы:

Развивающие:

- развить творческие способности детей, фантазию, мышление, воображение, эстетический вкус;
- содействовать физическому развитию ребёнка, формировать осанку, правильное дыхание, эластичность мышц, подвижность;
- развитие основных физических данных гибкости, эластичности мышц и координации движений;

- - развитие чувства ритма, темпа, умения согласовывать свои движения с музыкой;
- - развитие образного мышления, фантазии, памяти и внимания;
- - развить у детей творческое начало, умение применять элементы танца в импровизации;
- - активизировать творческий процесс через постановочно-исполнительскую демонстрационную работу.

Обучающие

- оснастить ребёнка необходимыми техническими приёмами;
- сформировать специальные знания, умения и навыки в области аэробики
- сформировать интерес к спортивной аэробике, раскрыв его многообразие
 - формировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение;
 - приобщить детей к физической культуре, расширить знания о спорте.

Воспитательные

- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности;
- воспитывать чувство любви к Родине, труду, чувство ответственности, патриотизма, формировать нравственные качества;
- воспитание чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца;
- воспитание культуры движения, координации, чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональности исполнения;
- воспитание коммуникативных способностей - умение работать в коллективе и в парах;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Оздоровительные

- укрепить здоровье при помощи искусства движений и средствами физической культуры, развить силу и выносливость,
- активизировать наиболее важные физиологические системы организма – сердечно - сосудистую и дыхательную.
- укрепить мышечный аппарат у детей, корректировать нарушения осанки.
- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Основные принципы программы

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, дополнительные занятия по физической культуре.

На занятиях по физкультуре степ-платформа используется на каждом этапе:

- в водной части дети огибают скамейки (ходят или бегут змейкой);

-в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координации, способствует развитию ориентировки в пространстве;

-в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами. В подвижных играх и эстафетах.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Принципы отбора содержания

Содержание программы соответствует современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности)

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Основные формы и методы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика

- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Возраст детей и их психологические особенности

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными

Младший школьный возраст(7-10 лет)

Дети младшего школьного возраста охотно включаются в занятия по танцу. Учащиеся отличаются большей активностью и восприимчивостью. Внимание детей этого возраста достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, они способны к более настойчивой работе над каждым заданием. Дети этого возраста отличаются впечатлительностью и наблюдательностью, они с большей активностью относятся к созданию танцевального образа, в своей работе обнаруживают большую творческую изобретательность, фантазию, юмор.

Основной раздел программы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Мониторинг образовательных результатов

Способы отслеживания и фиксации результатов.

Отслеживание результата – это видение того, насколько идет продвижение к цели, задач поставленных в программе, ориентированных на воспитание и развитие детей.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы

и 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.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом :

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Условия реализации программы

Занятия по степ-аэробики должны проходить в специально оборудованном зале. Рабочее место учащихся имеет большое значение. Как будет оформлен зал, какой цвет стен, какое освещение класса, какая основа пола, какие степ-платформы – все это психологически воздействует на учащихся, определяет их эмоциональное

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 стап-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.

Место программы в учебном процессе

Дополнительное образование является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Программа объединяет образовательные области (в соответствии с ФГОС).

Срок реализации программы

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 2 в неделю (общий объём – 70 занятий в год).

Программа рассчитана на учащихся 4 класса

Учебные планы

Распределение программного материала

Виды деятельности	Четвертый класс
Базовая часть	
Лёгкая атлетика, Степ-аэробика	20
Спортивные игры	14

Гимнастика	6
Вариативная часть	
Аэробика	20
Самостоятельные занятия (заочная, дистанционная)	10
ИТОГО	70часа

Тематическое планирование (первое полугодие 4 класс)

№ урока	Краткое содержание урока: задачи, средства, ОМУ	
1.	Техника безопасности на уроках по степ - аэробики.	1ч
2.	Вводный урок. Основные движения на растяжку мышц.	1ч
3	Умение держать точку – равновесие. Обучение базовым шагам аэробики.	1ч
4	Упражнения на укрепление и развитие вестибулярного аппарата. Обучение альтернативным шагам аэробики.	1ч
5	Упражнения на укрепление и развитие вестибулярного аппарата.	1ч
6	Танцевальная игра. Обучение музыкальной грамоте.	1ч
7	Цыганский этюд на степ – платформе. Тестирование физических качеств.	1ч
8	Основные шаги цыганского танца. Основные движения на гибкость. Тестирование физических качеств (гибкость).	1ч
9	«Цветок» движение на степах. Аэробика и её виды.	1ч
10	Ритм. Умение держать и слышать.	1ч
11	Основные шаги с мячом.	1ч
12	Базовые и альтернативные шаги.	1ч

13	Комплекс упражнений на степе с мячом.	1ч
14	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения.	1ч
15	Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой (50-100).	1ч
16	Контрольный урок.	1ч
		16ч
	Вторая четверть	
1	Техника безопасности на уроках по степ - аэробики.	1ч
2	Базовые и альтернативные шаги Общеразвивающие упражнения.	1ч
3	Обучение музыкальной грамоте.	1ч
4	Обучение альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1ч
5	Общеразвивающие упражнения. Обучение базовым шагам аэробики в среднем темпе.	1ч
6	Степ-ап Бейсик-степ	1ч
7	Нашагивание на платформу.	1ч
8	Общеразвивающие упражнения. Шаг-колени, шаг-«кик».	1ч
9	Общеразвивающие упражнения. Обучение базовым шагам аэробики .	1ч
10	Выпад на степ. Музыкально – ритмическая композиция.	1ч
11	Индивидуальный комплекс. Общеразвивающие упражнения.	1ч
12	Упражнения калланетик.	1ч
13	Основные шаги. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	1ч
14	Дыхательные упражнения.	1ч

15	Упражнения в партере. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	1ч
16	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Простейшие музыкальные композиции. Контрольный урок.	1ч
		16часов

**Тематическое планирование
(второе полугодие), 4 класс**

№ урока	Краткое содержание урока: задачи, средства, ОМУ	Кол-во часов
	Третья четверть	
1	Техника безопасности на уроках по степ - аэробики. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1ч
2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	1ч
3	Стретчинг. Развитие координационных способностей.	1ч
4	Прыжки со скакалкой (до 50-100 раз). Домашнее задание: совершенствование базовых элементов.	1ч
5	Занятие на степ - платформе. Базовое упражнение «Ви – степ» Базовое упражнение «Выпад на степ»	1ч
6	Упражнения с резиной для мышц ног на степ - платформе.	1ч
7	Обучение элементам ирландских танцев. Базовое упражнение «Выпад на степ»	1ч
8	Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Гигиена питания.	1ч
9	Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально.	1ч
10	Круговая тренировка на месте с резиной (для мышц рук и ног).	1ч
11	Совершенствование техники базовых элементов	1ч

	аэробики.	
12	Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости.	1ч
13	Упражнения калланетик. Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»	1ч
14	Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах).	1ч
15	Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.	1ч
16	Занятие на степ-платформе. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе.	1ч
17	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения.	1ч
18	Совершенствование ранее изученных перемещений (круг, квадрат, диагональ).	1ч
19	Самостоятельное составление комплекса с перемещениями по площадке. Упражнения с резиной для мышц ног, стоя у станка.	1ч
20.	Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Отжимания (3 серии по 15 раз).	1ч
		20ч
	Четвертая четверть	
1.	Совершенствование индивидуального комплекса.	1ч
2	Упражнения в партере с резиной.	1ч
3	Составление комплекса для соревнований и подбор музыки для него.	1ч
4	Стретчинг. Развитие координационных способностей.	1ч
5	Отжимания от скамейки, и в упоре лёжа на коленях (3 серии по 20 раз).	1ч
6	Занятие на степ - платформе. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ - платформе.	1ч
7	Упражнения с резиной для мышц ног на степ -	1ч

	платформе. Стретчинг.	
8	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально.	1ч
9	Упражнения для мышц ног (выпады и махи), выполняемые стоя под музыку.	1ч
10	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Прыжки со скакалкой (до 250 раз).	1ч
11	Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают. Упражнения калланетик.	1ч
12	Занятие на степ - платформе. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ - платформе.	1ч
13.	Упражнения для мышц рук с гантелями на степ - платформе.	1ч
14.	Стретчинг.	1ч
15	Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. Контрольный урок.	1ч
16	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	1ч 16ч
		70ч

Содержание программы

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для школьников

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

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

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-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 степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. 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-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, 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 определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс 2

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

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

2. Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
(5-й музыкальный отрезок)
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
(6-й музыкальный отрезок)
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30 мин)

Приложение 1

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед – 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 раз повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.

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

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10.

Р
итмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11.

Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.

12.

П
овторить №10.

13.

К
ружение с закрытыми глазами.

14.	Ш
аг на степ – со степа.	
15.	Б
ег врассыпную с выполнением заданий для рук.	
16.	П
овторить №1.	
17.	Л
ёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.	
18.	П
рыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.	
19.	Ш
аг на степ – со степа.	
20.	П
овторить №18 в другую сторону.	
21.	Х
одьба на степе.	
22.	Д
ыхательные упражнения	
23.	П
одвижная игра «Физкульт – ура!»	

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

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

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

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

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

8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.
- Основная часть (2-й музыкальный отрезок).**
1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. В
ыпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «
Покачивания».
12. Б
еговые упражнения.
13. П
олуприседания с круговыми движениями руками.
14. Б
еговые упражнения.
15. П
рыжковые упражнения.
16. К
ружжение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. П
рыжковые упражнения.
18. Х
одьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Н
огу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Х
одьба обычная на месте.
21. Ш
аг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

22. П
ерестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. В
завшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24.
И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.

25. У
пражнение на восстановление дыхания.

26.

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

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

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10.

И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11.

И
п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за

степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12.

И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13.

Б

ег на месте, на степ доске.

14.

И

л.п.: о.с. на степе, рукиверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15.

Б

ег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16.

П

овторить упр. №14

17.

И

л.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18.

То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19.

И

л.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20.

И

л.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21.

Х

одьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Приложение 2

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. «Черепаша»

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

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша 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 выпадах сочетания 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. Противходом 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.

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладонками к себе)

Закачалось деревцо.
(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)
Ветерок всё тише-тише,
(плавно опустить руки)
Деревцо всё выше-выше.
(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
(имитировать умывание)
Полотенцем растирались.
(имитировать растирание спины полотенцем)
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.
(имитировать движения, указанные в тексте)
Вот здоровья в чем секрет:
Всем друзьям - физкульт-привет!
(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок
(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)
И вдруг проснулся.
(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся.
Взвился вверх и полетел.
(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)
Солнце утром лишь проснется -
Бабочка кружит и вьется.
(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,
(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)
Умой мое личико.
(ладошками имитировать умывание)
Чтобы глазки блестели,
(дотрагиваться до глазок по-очереди)
Чтобы щечки краснели,
(тереть щечки)
Улыбался роток

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

Кулачок

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

Зайчики

Жили-были зайчики
(показывать на голове заячьи ушки)
На лесной опушке.
(разводить руками перед собой, описывая окружность)
Жили-были зайчики
(показывать на голове заячьи ушки)
В серенькой избушке.
(сложить руки над головой в форме домика)
Мыли свои ушки,
(проводить руками по воображаемым ушкам)
Мыли свои лапочки.
(имитировать мытье рук)
Наряжались зайчики,
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)
Одевали тапочки.
(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,
(показывать руками «горку»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
И под горкой снег, снег,
(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
А под снегом спит медведь.
(сначала ладошки под щеку, а потом изобразить ушки медведя)
Тише, тише, не шуметь!
(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Приложение 3

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

Упражнение 4

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

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается

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

Упражнение 6. Степ-ап

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

Упражнение 7. Шаг-колени

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

Упражнение 8. Шаг-бэк

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

Упражнение 9. Шаг-кик

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

Упражнение 10. Шаг-кел

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

Упражнение 11. Бейсик-овер

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

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

Упражнение 12. Ви-степ

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

исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

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

Упражнение 14.

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

Упражнение 15

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

Упражнение 16

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

Упражнение 17

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

платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

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

Упражнение 19

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

Упражнение 20

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

Приложение 4

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

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

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

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

Упражнения 3

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

Упражнение 4. Выпады на ступ

Встаньте лицом к 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 ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со ступи

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

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

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

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

Упражнение на растягивание. Тильная часть стопы и нижней части ног

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

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

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

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

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

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

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

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

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

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

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

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

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

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

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

Методическое обеспечение программы.

Основные педагогические принципы.

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

закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

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

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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

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

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или
- рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;

пятка не должна свисать;

- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;

- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует

не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную

оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по степ-аэробики

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять соблюдать методику выполнения движений, использовать их в игровой деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

- в этом направлении приоритетами для учебного предмета на этапе основного общего образования являются:

-познавательная деятельность – наблюдение (восприятие),

-моделирование художественно-творческого процесса др.; сравнение, сопоставление, классификация произведений музыкального искусства по одному или нескольким предложенным основаниям;

-поиск оригинальных решений и самостоятельное выполнение, участие в импровизационной деятельности.

-информационно-коммуникативная деятельность: использование различных источников информации, дающих подробную информацию о современных направлениях;

-рефлексивная деятельность: оценивание своих учебных достижений и эмоционального состояния; осознанное определение сферы своих интересов и возможностей;

-владение умениями и навыками деятельности и ее оценивание с точки зрения эстетических ценностей,

-к концу обучения, учащиеся овладевают элементами степ-аэробики в индивидуальных и коллективных формах работы;

-проявляют определенный уровень эрудиции, знают основные базовые шаги, для построения сложных комбинаций.

Материально-техническое Физкультурный зал

1. Музыкальный зал
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
3. Мячи малого размера
4. Гантели
5. Степ – платформы
6. Магнитофон; компьютер.
7. CD и аудио материал
8. Экранно - звуковые средства: USB носитель

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю

Электронный адрес	Название сайта
http://ru.wikipedia.org	Википедия. Свободная энциклопедия
http://sprintexpress.ru	Информационный сайт легкой атлетики
http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53	сайт «Физкульт-ура»»
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5»
www.sochi2014.com	Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014
http://spo.1september.ru/	Сайт «Я иду на урок физкультуры»
http://zdd.1september.ru/	газета «Здоровье детей»
http://www.trainer.h1.ru/	сайт учителя физической культуры
http://spo.1september.ru/	газета «Спорт в школе»
www.gto.ru	Официальный сайт ВФСК «ГТО»
http://www.it-n.ru	сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК ФК
http://sportlaws.infosport.ru	образовательные ресурсы по физической культуре
http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Список литературы

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И.Лях, А.А.Зданевич // М. «Просвещение» 2012, 128 с.

2. В.И.Лях, А.А.Зданевич – Физическая культура. Рабочие программы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.
3. В.И.Лях Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2012, 25 с.
4. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Физическая культура 1-11 классы. Волгоград «Учитель» 2007, 183 с.
5. А.П.Матвеев Физическая культура начальные классы (1-4) М. «Просвещение» 2012, 25 с
6. М.В.Видякин Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград «Учитель» 2007, 173 с
7. В.С.Кузнецов, А.Г.Колодницкий. Методика обучения основным двигательным видам движений на уроках физической культуры в школе. М. Владос 2005
8. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Б.И.Мишин. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
9. Примерная программа начального образования по физической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
10. Подвижные игры 1-4 классы /Авт. Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО