

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от «22» мая 2025г.



Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от «22» мая 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Объём обучения: 72 часа
Возрастная категория: 7-11 лет
Срок реализации – 1 учебный год
(36 учебных недель)

Составитель:
Петухова Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного
образования
Консультант: Курганова Мария
Витальевна, методист

Переславль-Залесский муниципальный округ
село Нагорье, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг». Степ-аэробика для обучающихся – это целый комплекс различных упражнений, в основе которой ритмические подъемы и спуски при помощи степ-платформы, под ритмическую музыку.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Степ-аэробика» (далее – программа) представляет собой модель организации образовательного процесса, ориентированного на физическое развитие обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей в процессе занятий степ-аэробикой.

Программа разработана в муниципальном учреждении дополнительного образования Нагорьевском центре детского творчества (сокр. - МУ ДО Нагорьевский ЦДТ) согласно требованиям основных нормативно-правовых документов федерального уровня.

Актуальность программы: сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- идёт сохранение и укрепление здоровья обучающихся младшего и среднего школьного возраста;
- идёт развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- идёт развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Возрастная категория обучающихся: 7-11 лет.

Цель программы: формирование двигательной активности у обучающихся посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности обучающегося средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

- обучающие: обучить технике аэробного стиля; освоить основные понятия и критерии, влияющие на выбор профессии;
- развивающие: развивать двигательные способности обучающихся и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- воспитательные: формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; содействовать самоопределению обучающихся, активизировав их личностную позицию в ситуации профессионального выбора.

Принципы реализации программы:

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

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты освоения программы:

обучающиеся будут знать

- технику выполнения аэробного стиля упражнений отдельно и в связках под музыку;

обучающиеся будут уметь

- выполнять упражнения на степ-платформах;

обучающиеся будут владеть

- навыками правильно осуществлять двигательные действия.

География реализации программы: муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Образовательный комплекс №1» (сокр. – МОУ СОШ «Образовательный комплекс №1» Нагорьевский центр образования) по адресу: Ярославская область, Переславский район, с. Нагорье, ул. Запрудная д. 2 Б.

Срок реализации программы: 1 учебный год/ 36 учебных недель.

Сроки реализации программы: 72 часа.

Режим занятия: 2 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса:

- наполняемость группы 12-17 человек;
- набор обучающихся производится по их желанию без гендерных ограничений (мальчики и девочки) без предварительного конкурсного отбора, при условии прохождения медицинского отбора и при наличии допуска (медицинской справки) к спортивно-физкультурным занятиям.

Аттестация: итоговое занятие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-
1	Разучивание аэробных шагов	4	1	3
2	Комплекс №1 на степ-платформах	11	1	10
3	Комплекс №2 на степ-платформах	16	1	15
4	Комплекс №3 на степ-платформах	19	1	18
5	Комплекс №4 на степ-платформах	21	2	19
	Итого:	72	7	65

Календарный учебный график

Кол-во лет	Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1	1 сентября	31 мая	36	72	МОУ СОШ «Образовательный комплекс №1» Нагорьевский центр образования	2 часа в неделю согласно расписания

План воспитательной работы

Направления	Мероприятия	Период	Ответственный
Здоровый образ	Инструктажи. Минутки безопасности.	В течение учебного	Педагог дополнительного

жизни		года	образования объединения
Патриотическое и поликультурное воспитание	Показ видео материала в рамках проекта «Культурный интенсив»	сентябрь	Педагог дополнительного образования объединения
	8 марта (танцевальное выступление на праздничном мероприятии)	март	Педагог дополнительного образования объединения
	День победы (танцевальное выступление на праздничном мероприятии)	май	Педагог дополнительного образования объединения
Работа с родителями	Проведение родительских собраний	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования объединения
Одаренные дети	Конкурсная деятельность на внутреннем уровне и внешнем	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования объединения

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие. Цели из задачи дополнительного образования. Знакомство с программой, педагогом и обучающимися. Основные требования к обучающимся на занятиях степ-аэробикой. Правила поведения в спортивном зале и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий.

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья обучающихся, рекомендуется соблюдать основные правила:

- 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.

Тема 1. Разучивание аэробных шагов

Базовые шаги в степ – аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на «полупальцы», не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (A-cross).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Нор Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы. Варианты: из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Нор Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

А. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы (шагом)

В. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы (шагом).

С. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

Д. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Каждый комплекс включает 3 части: разминка, основная, заключительная.

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	20 минут	Средний
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	10 минут	Умеренно - медленный

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

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота.

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

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

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие осанки

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

Упражнение «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»: сначала подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). 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 движениями ногами с фиксацией

конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 секунд).

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

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

Упражнения для туловища, шеи, спины

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: сначала подъём верхней 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 с выпадами в 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 градусов и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8 секунд). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и других предметов. 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.

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 степ, ягодичы 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 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 ступа

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 подошвы.

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. Одной 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.

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.

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.

Тема 2. Комплекс №1 на степ–платформах

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть

Логоритмическое упражнение.

1. Ходьба обычная на месте (обучающиеся 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, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

Аэробные шаги, разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций.

Упражнение на растягивание.

Заключительная часть

Подвижная игра.

Обучающиеся убирают степы в определённое место и садятся по кругу.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3. Комплекс №2 на степ–платформах

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

Аэробные шаги, разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций.
Упражнение на растягивание.

Заключительная часть

Игра.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 4. Комплекс №3 на степ–платформах

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть

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 исходное положение.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в исходное положение.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

Аэробные шаги, разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций.
Упражнение на растягивание.

Заключительная часть

Игра.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 5. Комплекс № 4 на степ–платформах

Вводная часть

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упражнения). 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 обучающиеся 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

Аэробные шаги, разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций.
Упражнение на растягивание.

Заключительная часть

Игра.

Упражнения на расслабление и дыхание.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал;
- Степ-платформа на каждого обучающегося;
- Музыкальное сопровождение;
- Спортивная форма;
- Мячи;
- Гимнастический коврик.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Индивидуальная Фронтальная	Словесный Наглядный	Опрос
Аэробные шаги					
2.	Разучивание аэробных шагов	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
3.	Разучивание аэробных шагов	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
4.	Разучивание аэробных шагов	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
5.	Разучивание аэробных шагов	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
Комплекс №1 на степ-платформах					
6.	Разучивание комплекса №1 на степ – платформах. Развитие выносливости.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
7.	Разучивание комплекса №1 на степ – платформах. Развитие равновесия.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
8.	Совершенствование комплекса №1 на степ – платформах.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
9.	Комплекс №1 степ-шаг - подъём с оттягиванием носка.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
10.	Комплекс №1 степ-шаг - спуск.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
11.	Комплекс №1 степ-шаг - различным подходом к платформе.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
12.	Комплекс №1 степ-шаг - умение работать в общем темпе.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
13.	Комплекс №1 степ-шаг - умение работать с мелкими мячами.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
14.	Комплекс №1 степ-шаг - развитие мышечной силы ног	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия

15.	Закрепление комплекса №1.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
16.	Совершенствование комплекса №1.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
Комплекс №2 на степ-платформах					
17.	Разучивание комплекса №2 на степ – платформах. Аэробные шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
18.	Разучивание комплекса №2 на степ – платформах. Аэробные шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
19.	Разучивание комплекса №2 на п- платформах. Аэробные шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
20.	Закрепление комплекса №2 - аэробных шагов, с применением рук.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
21.	Комплекса №2 на степ-платформах - различные виды ходьбы.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
22.	Комплекс №2 степ-шаг	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
23.	Комплекса №2 на степ-платформах - развитие выносливости, равновесия, гибкости.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
24.	Комплекса №2 на степ-платформах- на укрепление дыхательной системы.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
25.	Комплекса №2 на степ-платформах	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
26.	Совершенствование комплекса №2 под музыку.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
27.	Закреплять разученные упражнения комплекса №2 с различной вариацией рук.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
28.	Комплекс №2 степ-шаг	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
29.	Совершенствование комплекса №2.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
30.	Повторение разученных упражнений комплекса №1 и комплекса №2.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия

31.	Закрепление разученных упражнений комплекса №1 и комплекса №2.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
32.	Совершенствование разученных упражнений комплекса №1 и комплекса №2.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
Комплекс №3 на степ-платформах					
33.	Разучивание комплекса №3 на п – платформах. Логоритмические упражнения одьба.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
34.	Разучивание комплекса №3 на п – платформах. Логоритмические упражнения – шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
35.	Разучивание комплекса №3 на п – платформах. Логоритмические упражнения – выпады.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
36.	Комплекса №3 на степ-платформах - развитие выносливости, равновесия, гибкости.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
37.	Комплекса №3 на степ-платформах - на развитие и укрепление правильной осанки.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
38.	Повторение разученных упражнений комплекса № 3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
39.	Закрепление разученных упражнений комплекса № 3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
40.	Совершенствование разученных упражнений комплекса № 3.		Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
41.	Разучивание комплекса №3 на п - платформах. Аэробные шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
42.	Разучивание комплекса №3 на п - платформах. Аэробные шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
43.	Разучивание комплекса №3 на п - платформах. Аэробные шаги.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
44.	Повторение разученных аэробных шагов комплекса № 3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
45.	Закрепление разученных аэробных шагов комплекса №3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия

46.	Совершенствование разученных аэробных шагов комплекса №3.		Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
47.	Комплекса №3 на степ-платформах - развитие быстроты.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
48.	Комплекса №3 на степ-платформах - развитие точности движение.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
49.	Повторение комплекса №3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
50.	Закрепление комплекса №3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
51.	Совершенствование комплекса №3.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
Комплекс №4 на степ-платформах					
52.	Разучивание комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения – ходьба с мячом.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
53.	Разучивание комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения – шаги с мячом.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
54.	Разучивание комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения – прыжки с мячом.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
55.	Разучивание комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения – повороты с мячом.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
56.	Разучивание комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения – выпады с мячом.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
57.	Повторение комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
58.	Закрепление комплекса №4 на п – платформах. Логоритмические упражнения.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
59.	Совершенствование комплекса №4 на степ-платформах. Логоритмические упражнения.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
60.	Комплекса №4 на степ-платформах - развитие выносливости, равновесия,	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия

	гибкости.				
61.	Комплекса №4 на степ-платформах - на развитие ориентировке в пространстве.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
62.	Комплекса №4 на степ-платформах - на разучивание связок из 3-4 шагов.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
63.	Повторение комплекса №4 на разучивание связок из 3-4 шагов.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
64.	Закрепление комплекса №4 на разучивание связок из 3-4 шагов.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
65.	Совершенствование комплекса №4 на разучивание связок из 3-4 шагов.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
66.	Комплекса №4 на степ-платформах – сочетание элементов.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
67.	Комплекса №4 на степ-платформах – на разучивание прыжковых упражнений.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
68.	Комплекса №4 на степ-платформах – в общем темпе.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
69.	Повторение комплекса №4.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
70.	Закрепление комплекса №4.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
71.	Совершенствование комплекса №4.	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Коллективная рефлексия
72.	Итоговое занятие.	1	Фронтальная	Наглядный Практический	Открытое занятие для родителей

Контрольно-измерительные материалы

Диагностические методики

1. Равновесие

Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорой, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек).

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Пол	7 лет	9-11 лет
Мальчики	8,3-10,8	10,8-13,5
Девочки	7,3-10,6	10,7-13,3

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклонится вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	7 лет	9-11 лет
Мальчики	Высокий	+ 7 см	+ 8 см
	Средний	+ 1-3 см	+ 2-4 см
	Низкий	Менее 1 см	Менее 2 см
Девочки	Высокий	+ 9 см	+ 11 см
	Средний	+ 3-5 см	+ 3-5 см
	Низкий	Менее 3 см	Менее 3 см

3. Силовая выносливость

Лежа на спине поднимание туловища за 1 мин.

	Уровни	7 лет	9-11 лет
Мальчики	Высокий	25-35	33-42
	Средний	15-24	19-32
	Низкий	Менее 15	Менее 19
Девочки	Высокий	22-30	28-36
	Средний	12-21	16-27
	Низкий	Менее 12	Менее 16 раз

4. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий - соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

5. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

6. Быстрота

	Пол	7 лет	9-11 лет
Бег на 30 м (с)	Мальчики	6 - 6,9	5,4 - 6,2
	Девочки	6,2 - 7,1	5,6 - 6,4
Бег на 60 м (с)	Мальчики	-	10,4 – 11,9
	Девочки	-	10,8 – 12,4

7. Координационные способности

	Пол	8 лет	9-10 лет
Челночный бег 3х10	Мальчики	9,2 -10,3	8,5 - 9,6
	Девочки	9,5 - 10,6	8,7 - 9,9

Мониторинг физического развития детей школьного возраста

Дети 7-11 лет начало года

№	Ф.И. обучающегося	Равно сие	Гибкост ь	Силовая я Выносл ивость	Чувство Ритма	Знание Базовы х Шагов	Бег на 30 м (с)	Бег на 60 м (с)	Челноч ный бег 3х10
	Показатели	М 8,3- 13,5 Д 7,3- 13,3	Высоки й Средни й Низкий	Высоки й Средни й Низкий	Высоки й Средни й Низкий	Высоки й Средни й Низкий	М 2,4- 1,9 Д 2,5- 2,0	М 8,4- 7,6 Д 8,9- 7,7	М 11,5 Д 12,5

Дети 7-11 лет конец года

№	Ф.И. обучающегося	Равновесие	Гибкость	Силовая Выносливость	Чувство Ритма	Знание Базовых Шагов	Бег на 30 м (с)	Бег на 60 м (с)	Челноч ный бег 3х10
	Показатели	М 8,3-13,5 Д 7,3-13,3	Высокий Средний Низкий	Высокий Средний Низкий	Высокий Средний Низкий	Высокий Средний Низкий	М 2,4- 1,9 Д 2,5- 2,0	М 8,4- 7,6 Д 8,9- 7,7	М 11,5 Д 12,5

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

для педагога

1. Лечебно профилактический танец «Фитнес – данс» [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – СПб.: Детство – Пресс, 2007
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Погадаев Г.И. – М.: Физкультура и спорт, 2000 – 496с.
4. Ротерс, Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст] / Т. Ротерс – М.: 1986
5. Шипилина И. А. Хореография [Текст] / Т. I. – Лань, 1998

нормативно-правовые документы

нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (информационно-правовой портал «Консультант Плюс»)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
7. Письмо Минобрнауки России от 26 марта 2016 №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих

социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://school68.edu.yar.ru/tsentr_dopolnitelnogo_obrazovaniya/normativno_pravo_vaya_baza/pismo_ministerstva_obrazovaniya_i_nauki_rossiyskoy_federatsii_ot_29_03.pdf

8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link_id=0&nd=102955243&intelsearch=+%0D%0A%0D%0A&firstDoc=1 (Официальный интернет-портал правовой информации)

9. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области

10. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД

Подвижные игры

Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Круг из степов – это цирковая арена. Обучающиеся 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 обучающихся). Игра повторяется 3 раза.

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

Упражнения на расслабление и дыхание.

Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Обучающиеся 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 обучающихся на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Обучающиеся говорят:

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

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

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

«Бубен, бубен, долгий нос
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком
Овса Ваня не купил
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Игра – медитация «У озера»

Круг из степов – озеро. Обучающиеся в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Логоритмические упражнения

«Дует ветер нам в лицо» (махать руками ладошками 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 глаз 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 (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 ладони под щеку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком)