Содержание.

1. Пояснительная записка …………………………………………………………………….3

1.1. Актуальность ……………………………………………………………………………...3 1.2. Режим занятий …………………………………………………………………………….4

1.3. Цель и задачи ……………………………………………………………………………...5

2. Учебный план ……………………………………………………………………………….6

3. Содержание программы ……………………………………………………………………7

4. Планируемые результаты …………………………………………………………………10

5. Формы аттестации …………………………………………………………………………11

6. Оценочные материалы……………………………………………………………………..11

7. Методические материалы………………………………………………………………….11

8. Алгоритм учебного занятия……………………………………………………………….12

9. Литература …………………………………………………………………………………14

10. Календарный учебный график…………………………………………………………..15

Оценка результатов обучения по программе (приложение 1)…………………………….25

Комплексы по степ – аэробике (приложение 2) …………………………………………...28

**1.Пояснительная записка**

# Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Степ-аэробика» является модифицированной, разработана на основе авторских программ «Фитнес – данс» Фирилева Ж.Е. СПб: Детство - Пресс, 2007. В программе уменьшена сложность, она адаптирована в соответствии с возрастом, применены игровые технологии.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
* Распоряжение Правительства Хабаровского края № 645-рп от 05.08.2019 г. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае
* Распоряжение Министерства Образования и науки Хабаровского края № 1321 от 26.09.2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций» «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»
* Приказ КГАОУ ДО РМЦ № 383П от 26.09.2019 г. «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»
* Уставом МБДОУ № 5 .
* Образовательной программой МДОУ № 5.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**1.1 Актуальность программы** продиктована требованиями времени, главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Одним из методов работы по оздоровлению детей является степ – аэробика. Программа «Степ-аэробика» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер и соответствует запросам современного общества, потому что забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку 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. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, 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.

Программа «Степ - аэробика» является **педагогически целесообразной,** под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно–двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

У учащихся, 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).

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет. Оптимальное количество детей в группах первого года обучения – не более 10 человек.

По сроку реализации программа разработана на 1 год обучения, по возрастному принципу – разновозрастная, по характеру деятельности - развивающая. Форма обучения – очная. Программа построена на основе принципа разноуровневости и предоставляет воспитанникам возможность освоения учебного содержания с учетом их уровней общего развития, способностей, мотивации.

**1.2 Режим занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Часов в неделю | Режим занятий в неделю | Кол-во занятий в году | Всего часов в год |
| 1 год обучения | 1 | 2 занятия  по 30 мин | 72 | 72 |
| Общий объем программы | | | | 72 часа |

В группах 1 года обучения могут заниматься воспитанники как одного, так и разных возрастов. При зачислении на обучение по программе воспитанники проходят входящую диагностику (тестирование) на наличие необходимых знаний, умений и навыков.

На первом году обучения учащиеся разучивают базовые степ – шаги, развивают гибкость.

**Формы занятий.** Основная  форма организации занятий – групповая.

В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: воспитанники получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все разделы программы делятся на теоретические и практические занятия. Практический материал занимает 80% времени обучения.

Использование индивидуальных форм работы в процессе обучения помогает учащимся осознавать достигаемые результаты, повышать учебную мотивацию и результативность обучения.

**1.3 Цель программы –** физическое развитие личности воспитанников посредством спортивных занятий степ – аэробикой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Обучать ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
* Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;

**Развивающие:**

* Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* Развивать координированные движения во взаимосвязи с речью;

**Воспитательные:**

* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности
* Воспитывать чувство уверенности в себе
* воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду сверстников и его результатам;
* Содействовать воспитанию нравственной, творческой личности, способной к самосовершенствованию, стремящейся к правде, добру, красоте;

**2. Учебный план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Введение, техника безопасности** | **0,30** | **0,20** | **0,10** | Диагностика (приложение 1) |
| **2.** | **Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе** | **0,30** | **0,20** | **0,10** | Кроссворд |
| **3.** | **Валеология - опасность вредных привычек** | **1** | **0.40** | **0.20** | Мозговой штурм |
| **4.** | **Разучивание степ шагов.** | **36** | **6** | **30** |  |
| **4.1** | **Шаг Степ-тач** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4..2** | **Шаги "захлест"** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.3.** | **Приставной шаг** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.4** | **Боковой шаг** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.5** | **Шаг: Бейсик степ** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.6** | **Шаг: Степ-ап** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.7** | **Шаг-колено** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.8** | **Шаг-бэк** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.9** | **Шаг-кик** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.10** | **Шаг-кёл** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.11** | **Шаг Бейсик-овер** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **4.12** | **Шаг Ви-степ** | **3** | **0.30** | **2.30** | Контроль выполнения практических заданий |
| **5.** | **Отработка степ - шагов** | **33.30** | **10.15** | **23.15** | Танец на степ досках. |
| **6.** | **Итоговое занятие** | **0.30** | **0,05** | **0.25** | Итоговая диагностика (приложение 1) |
|  | **Итого:** | **72** | **16.20** | **55.40** |  |

**3. Содержание программы первого года обучения**

**1. Вводное занятие (0.30 ч.)** Введение, техника безопасности при работе на степ - досках.

**2. Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе (0.30 ч.)**

***Теория:*** История возникновения спорта. Просмотр фильма «Возникновение олимпийских игр». Беседа о спортсменах России. Как развивается физическая культура у нас в области в поселке. Как мы занимаемся физкультурой.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разработать комплекс утренних гимнастик на неделю.

Задание базового уровня: разработать кроссворд по изученной теме.

Задание продвинутого уровня: нарисовать свой любимый вид спорт. Рассказать, почему нравится.

**3. Валеология - опасность вредных привычек (1 ч.)**

***Теория:*** Что такое валеология? Что изучает валеология? Какие вредные привычки бывают? Как они влияют на здоровье? Просмотр фильма о влияние вредных привычек на организм.

***Практика:***

Задание стартового уровня: создание вопросов для мозгового штурма.

Задание базового уровня: создание буклета «Вред вредных привычек».

Задание продвинутого уровня: оформление плаката «Вред вредных привычек».

**4. Разучивание степ - шагов.**

**4.1. Шаг Степ-тач (1 ч.)**

***Теория*:** Знакомство с термином «Степ-тач». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.2. Шаги "захлест" (3 ч.)**

***Теория:*** Знакомство с термином «захлест». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.3. Приставной шаг (3ч.)**

***Теория:*** Знакомство с термином «Приставной шаг». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ – шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.4. Боковой шаг (3ч.)**

***Теория:*** Знакомство с термином «Боковой шаг». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.5. Шаг: Бейсик степ (3ч.)**

***Теория:*** Знакомство с термином «Бейсик степ». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.6.** **Шаг: Степ-ап. (3 ч.)**

***Теория:*** Знакомство с термином «Степ-ап». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.7. Шаг-колено. (3 ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Шаг-колено». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.8.** **Шаг-бэк. (3 ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Шаг-бэк». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.9 Шаг-кик. (3 ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Шаг-кик». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.10 Шаг-кёл. (3ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Шаг-кёл». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.11 Шаг Бейсик-овер.(3 ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Бейсик-овер». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.12. Шаг Ви-степ. (3ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Ви-степ». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**4.13. Шаг Мамбо. (3 ч).**

***Теория:*** Знакомство с термином «Мамбо». Рассматривание схемы техники выполнения шага, техника безопасности при выполнения шага.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание степ - шага.

Задание базового уровня: выполнение степ - шага в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение степ - шага с дополнительными заданиями.

**5. Отработка степ – шагов (36 ч).**

***Теория:*** Повторение техники выполнения изученных шагов, рассматривание схемы танца на степ - досках с использованием изученных шагов, техника безопасности при выполнения шагов.

***Практика:***

Задание стартового уровня: разучивание танца на степ - досках.

Задание базового уровня: выполнение танца в быстром темпе.

Задание продвинутого уровня: выполнение танца с дополнительными заданиями.

**5. Итоговое занятие (0.30 ч.)**

***Теория:*** Анализ работы объединения. Вспомнить название изученных шагов. Награждение. Поощрение.

***Практика:***

Задание стартового уровня: повторение выученного танца.

Задание базового уровня: выступления в МДБОУ № 5.

Задание продвинутого уровня: выступления на конкурсах районного уровня.

**4. Планируемые результаты**

**Планируемые результаты первого года обучения**

**Предметные:**

**Воспитанники будут знать:**

* правила и технику выполнения базовых шагов;
* историю развития степ - аэробики в России;
* характер музыки, темп, размер, части, фразу;
* как выполнять движения согласно характеру музыки
* как четко координировать движения во взаимосвязи с речью;

**Метапредметные:**

**У воспитанников будут:**

* сформировано чувство сплоченного коллектива;
* развиты лидерские качества и коммуникативные умения участников группы;
* планировать этапы своей работы.

**Личностные:**

**Воспитанники:**

* имеют устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
* умеют работать в группах, коллективе;
* участвуют в спортивных мероприятиях.

**Условия реализации программы**

**Для успешного обучения детей необходимо и имеется**

***Список наглядных пособий:***

* иллюстрации видов спорта и степ – шагов;
* игровые атрибуты;
* «Живые игрушки»;
* стихи, загадки;

***Технические средства обучения:***

* Физкультурный зал
* Мячи малого размера
* Гантели
* Степ – платформы
* Гимнастические коврики
* Магнитофон

***Программно-методическое обеспечение:***

* CD и аудио материал

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**5. Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы. В конце учебного года осуществляется диагностика развития учащихся и уровня их подготовленности. Все показатели даны в соответствии с их возрастом.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, праздники-сюрпризы, грамоты, сертификаты, дипломы, благодарности.

**6. Оценочные материалы**

1. **Входной контроль** отслеживается уровень подготовленности учащихся в начале учебного года (тест и выполнение практических заданий).
2. **Текущий контроль** проводится после каждого раздела, выявляется степень усвоения нового материала, отмечаются типичные ошибки, ведется поиск способов их предупреждения и исправления (опрос, наблюдение во время выполнения практических заданий, просмотр и оценка выполненных работ).
3. **Итоговый контроль** проводится по завершении всего образовательного курса программы в целом. Цель его проведения – определение уровня усвоения программы каждым учащимся. Формы проведения: выступления с показами освоения степ шагов в виде танцев на степ досках. Результаты проведенной проверки знаний учащихся заносятся в диагностическую карту объединения, это дает возможность скорректировать работу объединения и увидеть эффективность программы (приложение 1 – диагностика).

* Диагностика, которая с учетом возраста может проводиться в виде игры
* Участие в конкурсах различного уровня

**7. Методические материалы**

**Особенности** организации образовательного процесса **–** очное обучение.

**Методы** обучения

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

Программа дает возможность педагогу использовать на занятиях один или несколько методов обучения. Выбор методов зависит от психофизических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

**Формы** организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая. Проводятся индивидуальные и групповые занятия для подготовки и участия в конкурсах различного уровня.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, конкурс, открытое занятие, «мозговой шторм», праздники – сюрпризы.

**Педагогические технологии:** ИКТ,технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

**8. Алгоритм учебного занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структурный элемент занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность учащихся** |
| Организация начала занятия | 1. Устанавливает контакт с детьми  2. Создаёт рабочую, доброжелательную атмосферу на занятии  3. Организует свою деятельность и деятельность группы детей для достижения намеченной цели занятия  4. Подготавливает детей к занятию | 1. Берут степ - доски.  2. Настраиваются на восприятие информации  3. Отвечают на вопросы педагога, демонстрируют степень усвоения материала предыдущих занятий |
| Подготовка учащихся к усвоению новых знаний | 1. Выстраивает деятельность на занятии с учётом развития учебной мотивации  2. Сообщает детям цель и задачи занятия на основе его темы . | Принимают участие в формулировании цели и задач учебного занятия |
| Разминка | 1. Подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.  2. Показ низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»:  3. Дает задания на выполнения наклоны головы в 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.  4. Контролирует время, затрачиваемое учащимися на выполнение. | Выполняют практические задания |
| Аэробная часть | 1. Показ базовых и простейших основных «шагов» степ – аэробики.  2. Показ «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.  3. Контролирует время, затрачиваемое учащимися на выполнение. | Выполняют практические задания. |
| **stretch (стретч)** | 1.Показ растягивающих упражнений для групп мышц  2. Контролирует время, затрачиваемое учащимися на выполнение. | Выполняют практическую работу. |
| Заключительная часть | 1. Предлагает подвижную игру.  2. Дает задания на выполнения дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.  3. Осуществляет оценивание результатов занятия, показывает детям их достижения и недоработки  3. Мобилизует воспитанников на оценку самого занятия | 1. Выполняют практическую работу 2. Проговаривают основные содержательные аспекты вместе с педагогом   3. Принимают участие в процедуре взаимооценки, самооценки результатов труда.  4.Анализируют, что получилось, что не получилось (практическая часть работы)  5.Анализируют вместе с педагогом, достигнута ли цель занятия, совпадает ли прогнозируемый результат с реальным. |
| Информация (необходимая) | Сообщает необходимую информацию, благодарит учащихся за плодотворную работу, прощается с детьми | Прощаются с педагогом |

**9. Литература**

***Рекомендуемая педагогу:***

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 4 2009 год.

2. Журнал «Обруч», №1 2005 год.

3. Журнал «Обруч», №5 2007 год.

4. Здоровьесберегающая система образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009

5. Картушина М.Ю Логоритмические занятия. М., 2004

6. Лечебно профилактический танец «Фитнес – данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007

Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

7. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” –М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

8. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

Сулим Е.В. «Детский фитнес» изд. «Творческий центр Сфера», Москва 2014 г.

9. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.

10. Мильнер, Е.Г. Формула жизни [Текст] / Е.Г. Мильнер. - М.: Изд. «Физкультура и спорт»,1991. - 231с.

11.Сиднева, Л.В. Аэробика: Частные методики. 2 том [Текст] / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.

***Рекомендуемая детям и родителям:***

1. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой/ М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. - 2004. - №6 - С.29-35
2. Базовые шаги степ - аэробики Т. И. Мельникова
3. Виру, А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
4. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. - 115 с.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К.Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987

***Интернет ресурсы:***

* [***https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM***](https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM) ***–*** мультфильм про физическую культуру.
* [*https://www.youtube.com/watch?v=hexZp5rrVok*](https://www.youtube.com/watch?v=hexZp5rrVok) *–* фильм про валеологию
* [*https://www.youtube.com/watch?v=d8zuZ63leXo*](https://www.youtube.com/watch?v=d8zuZ63leXo) *–* фильм про вредные привычки.
* <https://www.youtube.com/watch?v=XBjmRqTahM8> – базовые шаги.
* [*https://www.youtube.com/watch?v=ZvyIm9\_r4Vk*](https://www.youtube.com/watch?v=ZvyIm9_r4Vk) *–* степ - шаги для детей.
* [*https://www.youtube.com/watch?v=YOwiJZyw4Es*](https://www.youtube.com/watch?v=YOwiJZyw4Es) *–* техника выполнения степ **-**шагов.

**10. Календарный учебный график 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма/ вид занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 09 | 15 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Беседа | 30 мин. | Введение, техника безопасности при работе на степ - досках | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Диагностика |
| 2 | 09 | 18 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Беседа. | 30 мин | Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Разгадывание ребусов |
| 3 | 09 | 22 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Беседа | 30 мин | Валеология - опасность вредных привычек | Спортивный зал МБДОУ № 5 | «Мозговой шторм» |
| 4 | 09 | 25 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Беседа | 30 мин | Валеология - опасность вредных привычек | Спортивный зал МБДОУ № 5 | «Мозговой шторм» |
| 5 | 09 | 29 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ - досках | 30 мин | Шаг Степ-тач | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 6 | 10 | 02 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Шаг Степ-тач | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 7 | 10 | 06 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаги "захлест" | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 8 | 10 | 09 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаги "захлест | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 9 | 10 | 13 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Приставной шаг | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 10 | 10 | 16 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Приставной шаг | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 11 | 10 | 20 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Боковой шаг | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 12 | 10 | 23 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Боковой шаг | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 13 | 10 | 27 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг: Бейсик - степ | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 14 | 10 | 30 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Шаг: Бейсик - степ | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 15 | 11 | 03 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг: Степ-ап | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 16 | 11 | 06 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг: Степ-ап | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 17 | 11 | 10 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Шаг-колено | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 18 | 11 | 13 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг-колено. | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 19 | 11 | 17 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг-бэк | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 20 | 11 | 20 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг-бэк | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 21 | 11 | 24 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг-кик | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 22 | 11 | 27 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Шаг-кик | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 23 | 12 | 02 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг-кёл | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 24 | 12 | 04 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг-кёл | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 25 | 12 | 08 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Шаг Бейсик-овер | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 26 | 12 | 11 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг Бейсик-овер | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 27 | 12 | 15 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг Ви-степ | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 29 | 12 | 22 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг Ви-степ | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 30 | 12 | 25 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Шаг Мамбо | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 31 | 01 | 29 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Шаг Мамбо | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 32 | 01 | 09 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 1 (приложение 2) | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 33 | 01 | 15 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 1 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 34 | 01 | 16 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 1 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 35 | 01 | 22 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 1 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 36 | 01 | 23 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 2 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 37 | 01 | 29 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 2 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 38 | 01 | 30 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 2 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 39 | 02 | 05 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 2 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 40 | 02 | 06 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 2 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 41 | 02 | 12 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 3 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 42 | 02 | 13 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 3 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 43 | 02 | 19 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 3 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 44 | 02 | 20 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 3 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 45 | 02 | 26 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 4 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 46 | 02 | 27 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 4 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 47 | 03 | 04 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 4 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 48 | 03 | 05 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 4 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 49 | 03 | 11 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Игра, беседа | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 5 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 50 | 03 | 12 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Игра, беседа | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 5 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 51 | 03 | 18 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 5 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 52 | 03 | 19 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 5 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 53 | 03 | 25 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 6 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 54 | 03 | 26 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 6 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 55 | 04 | 01 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 6 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 56 | 04 | 02 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 6 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 57 | 04 | 08 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 7 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 58 | 04 | 09 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 7 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 59 | 04 | 15 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 7 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 60 | 04 | 16 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 7 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 61 | 04 | 22 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 8 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 62 | 04 | 23 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 8 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 63 | 04 | 29 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 8 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 64 | 04 | 30 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 8 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 65 | 05 | 06 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 9 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 66 | 05 | 07 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 9 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 67 | 05 | 13 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 9 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 68 | 05 | 14 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 9 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 69 | 05 | 20 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 10 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 70 | 05 | 21 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 10 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 71 | 05 | 23 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин. | Отработка степ - шагов Комплекс № 10 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 72 | 05 | 25 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 11 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 73 | 05 | 27 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Отработка степ - шагов Комплекс № 11 | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 74 | 05 | 28 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Танец на степ досках | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Контроль выполнения практических заданий |
| 75 | 05 | 30 | 15.10-15.40  15.45 – 16.15 | Работа на  степ-платформах | 30 мин | Итоговое занятие | Спортивный зал МБДОУ № 5 | Итоговая аттестация |

**Приложение 1**

**Оценка результатов обучения по программе**

**1 год обучения**

**Уровни освоения программы при приеме на обучение по программе**

**и на конец первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Уровни** | | | |
| **продвинутый** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Знает технику выполнения степ -шагов | Хорошо знает и не нарушает технику выполнения степ -шагов с дополнительными заданиями. | Хорошо знает и не нарушает технику выполнения степ -шагов | Знает технику выполнения степ –шагов, но иногда нарушает их | Требует постоянного внимания со стороны педагога |
| Развитие равновесия | Равновесие развито выше высоких показателей. | Равновесие развито на высоких показателей. | Равновесие развито на средних показателей. | Равновесие развито на низких показателей. |
| Гибкость и силовая выносливость | Гибкость и силовая выносливость развито выше высоких показателей | Гибкость и силовая выносливость развито на высоких показателей | Гибкость и силовая выносливость развито на средних показателей. | Гибкость и силовая выносливость развито на низких показателей. |
| Чувство ритма | Чувство ритма развито выше высоких показателей | Чувство ритма развито на высоких показателей | Чувство ритма развито на средних показателей. | Чувство ритма развито на низких показателей. |
| Быстрота | Быстрота развита выше высоких показателей | Быстрота развита на высоких показателей | Быстрота развита на средних показателей. | Быстрота развита на низких показателей. |
| Координационные способности | Координационные способности развиты выше высоких показателей | Координационные способности развиты на высоких показателей | Координационные способности развиты на средних показателей. | Координационные способности развиты на низких показателей. |

**Диагностика, оценка знаний, умений и навыков учащихся**

**1 года обучения**

Диагностика включает в себя:

- участие и результат участия в выставках, конкурсах различного уровня.

- тестирование знаний, умений и навыков по проверочным картам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И. ребенка | Знания техники выполнения степ шагов | | Гибкость и силовая выносливость | | Чувство ритма | | Быстрота | | Координационные способности | | Развитие равновесии | |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| 11 | Иванова Маша |  | ~~4~~ |  |  |  | 4 |  | 3 | 1 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Нет знаний или низкий уровень знаний по теме | Средний уровень знаний по теме | Высокий уровень знаний по теме | Продвинутый уровень знаний по теме |

**Диагностические методики 1 года обучения.**

**I. Равновесие**

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

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки. 7-13 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мальчики | 25,1 – 30,2 |
| девочки | 23,8 - 30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**II.Гибкость и силовая выносливость.**

1.Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровни | 7-13лет |
| мальчики | высокий | 6см |
| средний | 3 – 5 см |
| низкий | Менее 3 см |
| девочки | высокий | 8 см |
| средний | 4 – 7 см |
| низкий | Менее 4 см |

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек 7-13 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровни | 7-13 лет |
| Мальчики | продвинутый | 14 и более |
| высокий | 12-14 |
| средний | 10-12 |
| низкий | 8-10 |
| Девочки | продвинутый | 12 и более |
| высокий | 9-12 |
| средний | 6-9 |
| низкий | Менее 6 раз |

**III.Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

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

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

**IV. Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

**V. Быстрота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | пол | 7-13 лет |
| 10 м/с хода (сек) | мальчики | 2,2 – 1,8 |
| девочки | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со старта | мальчики | 8,0 – 7,4 |
| девочки | 8,7 – 7,3 |

**VI. Координационные способности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | пол | 7 -13 лет |
| Челночный бег | мальчики | 10,5 |
| девочки | 11,0 |

**Приложение 2**

**Комплексы по степ – аэробике**

**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, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

**Основная часть.**

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

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), 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.

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

1. Упражнения на расслабление и дыхание.

**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 врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

**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 (левую0 ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

**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. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

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

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

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

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

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

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – 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.

**Комплекс № 5**

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

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте ( дети должны почувствовать музыку, уловить её темп, настроиться на занятие).

2. Ходьба на степе.

3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ ( с правой ноги, бодро работая руками).

4. Приставные шаги назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степ. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища. Плечи верх, назад, вниз.

4. И.п.: стоя на степе, правая рука на поясе, левая вниз.

Раз- шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх.

Два- приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.

Три- правую руку вниз, левой ногой встать на степ.

Четыре- левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой.

Повторить в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен тот «ловишка», кого он поймал, тому передаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос.

Почему в городе овёс?

- Две копейки с пятаком.

Овса Ваня не купил,

- Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!»

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабления и восстановление дыхания.

**Комплекс №6**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены (торцами) расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

**Подготовительная часть**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперёд и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п.(5раз.)

2. И.п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5раз.)

3. И.п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад(вперёд), опуская и поднимая плечи. (6раз.)

4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение (6раз)

5. Все упражнения повторить три раза и переставить степы для основной части занятия.

**Основная часть**

1. И.п.: правая нога на полу, левая на степе.

Раз- поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху.

Два- вернуться в и.п.

Три, четыре- повторить упражнение в другую сторону.

2. И.п.: стоя на степе на коленях, руки в стороны.

1- прогибаясь и поворачивая туловище налево, пальцами левой руки коснуться пяток.

2- и.п.

3,4- повторить в другую сторону.

3. И.п. сидя на степе, руками держаться за края степа.

1,2- поднять тело и прогнуться в спине.

3,4- и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью( пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки- левый локоть).

1,2,3- три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.

4- и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра на развитие равновесия у детей). Ведущий – иголка, все остальные- нитка; дети бегут за ведущим по залу змейкой, по окончанию музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге- «стойкий оловянный солдатик».

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания..

**Комплекс №7**

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

**Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. ходьба с перешагиванием через степы.

**Основная часть**

1. И.п.: упор, присев на степе. Раз, два- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, принять упор лёжа.

3,4- поочерёдно сгибая ноги, и.п.. Руки должны быть прямыми, плечи не отпускать.

2. И.п.: упор присев; правая нога на степе, левая вытянута назад с опорой на носок.

1,2,3,4- пружинящие покачивания на вытянутой ноге.

5- поднять левую ногу к степ- платформе, поставить на степ, поднять руки вверх, потянуться.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть, как можно выще к груди.

5. Повторить все упражнения с другой ноги.

6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия ( игровые действия выполняются в соответствии с текстом):

«Вылез Мишка из берлоги,

Разминает Мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался

И к лисичке он подкрался:

- Ты куда бежишь, лисица?

- Солнце село, спать пора,

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

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №8**

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба на месте.

2. Ходьба на степе.

3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ ( с правой ноги, бодро работая руками).

4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руками поочерёдно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ, со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

Повторить упражнения 3 раза.

3. Приставной шаг на степе вправо- влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд- опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг- присесть). На полуприсяде руки согнуты в локтях, кисти к плечам; на шаге руки вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой.

6. Шаг на степ, со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

Повторить каждое упражнение 3 раза.

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Степы составить в круг- это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени ( как лошади в цирке), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть.

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №9**

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

**Подготовительная часть**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперёд и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п. (5раз)

2. И.п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево (5раз.)

3. И.п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад (вперёд), опуская и поднимая плечи (6 раз.)

4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение 6раз.

5. Все упражнения повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия.

**Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой- правое плечо. Затем развести руки в стороны и снова обхватить плечи (5-6раз)

2. Шагать на степ, со степа. Одновременно разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки).

3. Ходьба на степе. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад, попеременно и вместе(5 раз).

4. Шаг на степ, со степа чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, держа руки на поясе (5-6раз).

5. Повторить предыдущее упражнение 2 раза.

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками.

9. Шаг со степа вправо, влево.

10. Повторить предыдущие упражнения 2 раза.

11. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Степы расположить в две шеренги по разные стороны зала. В одной шеренги оставить на один степ меньше. Дети встают на сторону, где больше степов,- по двое на степ. Это линия старта. Противоположная сторона- финиш. Дети хором произносят слова:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт- помощник!

Спорт- здоровье!

Спорт- игра!

Физкульт-ура!

С окончанием фразы дети бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №10**

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

**Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе  раскачивать руки вперёд- назад с хлопками спереди и сзади (5раз)

2. И.п.: стоя на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить влево (5раз)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево, руки двигаются свободно(5-6раз).

4. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками (5-6р.)

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: стоя на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делая под ногой хлопок (5-6 раз.)

7 Прыжки на степ и со степа, чередуя с ходьбой.

8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место только в своём  «скворечнике» ( на степе) нужно  по сигналу « Скворцы прилетели!». «Вылетать из скворечника» - по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №11**

В хорошо проветренном зале степы расположены хаотично. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: шагая на степе, руки сжаты в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжать кулаки, посмотреть на кисти; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ, со степа энергично работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать рука вперёд- назад с хлопками с переди и сзади.

4. Шагая на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно. Повторить в одну и другую сторону.

**Основная часть**

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

2. Шаг со степа в сторону. Чередовать с приседанием, вытягивая руки вперёд.

3. Шагая на степе, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со степа на степ поднимая и опуская плечи

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоняться вправо, влево.

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Вытянув руки вперёд быстро встать, вернуться в и.п.

7. И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. Опуститься на пятки, руки в стороны, и.п.

8. Ходьба на степе, энергично работая руками.

9. П/и «Бубен»

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.