

МО «Мамоновский городской округ»
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение Центр развития ребенка –
детский сад «Теремок»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2023г.
Протокол № 4



«Утверждаю»
заведующий МАДОУ ЦРР -
ДС «Теремок»
/Вербицкая О.Г.
«30» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Дуняшина Надежда Викторовна,
инструктор по физической культуре.

г. Мамоново, 2023г

Пояснительная записка

Описание предмета, которому посвящена программа

Предметом учебной дисциплины является физическое развитие.

Ведущие теоретические идеи:

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ – аэробике и фитбол-гимнастике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Описание ключевых понятий

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин.

Степ-аэробика — это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч).

Фитбол-большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы

В настоящее время перед ДОО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщать детей к физической культуре, а также воспитывать у дошкольников осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

Педагогическая целесообразность

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость:

- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие двигательных качеств;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы:

Программа «Крепыш» даёт возможность для творческого подхода к выбору содержания и методов работы, позволяет учитывать возраст и индивидуальные особенности.

Современные педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Поэтому данная программа разработана по двум направлениям: «Фитбол - гимнастика», «Степ - аэробика».

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

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.

Вторым направлением программы является фитбол-гимнастика.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических качеств и двигательной активности.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему.
3. Повышать защитные функции организма и устойчивость к заболеваниям.

Развивающие

1. Развивать координацию движений и функцию равновесия.
2. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, а также, подвижность в суставах.

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР – д/с «Теремок».

Возрастные особенности

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Дети дошкольного возраста продолжают расти быстро, хотя и не так, как в первые, годы жизни. У них продолжается формирование костной системы, образуются физиологические изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Скелет детей дошкольного возраста в значительной степени состоит из хрящевой ткани, обладающей большой гибкостью и подвижностью, и неблагоприятные условия могут вызвать деформации позвоночника и нарушение осанки.

Осанка формируется в процессе роста ребенка в тесной связи с развитием костно-мышечной системы и совершенствованием двигательных функций организма. При правильной осанке голова чуть приподнята, спина прямая, живот втянут, грудь выдвинута вперед, ноги прямые (не согнуты в коленях), ступни параллельны. У детей 5-6 летнего возраста еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно. Дети к 6 годам становятся менее возбудимыми, у них более уравновешены возбуждательные и тормозные процессы коры головного мозга. Эти физиологические особенности оказываются благоприятным условием для развития у детей сосредоточенности, наблюдательности и внимания.

У ребенка этого возраста продолжается процесс окостенения скелета и развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

У детей совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но

интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса. У детей 6-7 лет осанка неустойчива и может легко изменяться в результате неправильного положения тела на протяжении длительного времени. Мышечная система малыша развивается постепенно и неравномерно: крупные мышцы достигают полной зрелости значительно раньше, чем средние и особенно мелкие (кистей, стоп, пальцев). В костном же скелете ребенка 6-7 лет идет замена хрящевой ткани на костную, однако кости эти еще недостаточно прочны, в них мало минеральных солей, и первые их деформации начинаются именно в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ [3].

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа. У детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину и на одной ноге. Развивается глазомер.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав группы 10-12 человек.

Форма обучения: Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год 26 часов в первый год обучения, 26 часов во второй год обучения. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут в старшем возрасте, 30 минут в подготовительном возрасте, между занятиями установлены 10 минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю в старшем и подготовительном возрасте.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы -2 года.

На полное освоение программы требуется 52 часа.

Основные формы и методы:

Основной формой работы с детьми являются игра, образовательная деятельность совместно с педагогом, самостоятельная деятельность детей.

Формы организации педагогического процесса:

Занятия по степ-аэробике чередуются с занятиями по фитбол-гимнастике. Занятия проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Структура занятий по фитбол-гимнастике:

1) *Подготовительная часть* включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

- Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча).

Пройти как можно дальше. Спина прямая.

- Ходьба, сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча).

Пройти как можно дальше. Спина прямая.

- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

- Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

2) В *основной части* занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше
- Упражнения, сидя на мяче:
- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад
- Упражнения, лежа на коврике, на спине:*
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.
- Упражнения, лежа на коврике, на животе:*
- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

- Упражнения, лёжа на мяче, на животе:
- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекааты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

3) *Заключительная часть:* проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и подвижные игры с фитболом.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Структура занятия по степ-аэробике:

1) *Подготовительная часть*-5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

2) *Основная часть (аэробная часть)*-15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

3) *Заключительная часть* 4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Основные элементы

Базовый шаг

- приставной шаг с касанием на платформе или на полу;
- шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты), касание платформы носком свободной ноги;
- шаг через платформу;
- выпады в сторону и назад;
- приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами;
- шаги на угол;
- подскоки (наскок на платформу на 1 ногу);
- прыжки;
- шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными,
- колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней.
- не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

- делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Основные методы, используемые при реализации программы:

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

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

3. Метод повторений.

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

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

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

Методика проведения занятия на степ-платформах.

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

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

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

Методика проведения занятия футбол-гимнастики.

Эффективность футбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на футболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на футболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на футболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат».

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, инструктор рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить

интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у детей:

- сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память;
- укрепится сердечно - сосудистая и дыхательная система;
- повысится уровень выносливости;
- повысится уровень двигательной активности;
- разовьются: ловкость, быстрота, гибкость;
- увеличится подвижность в суставах;
- возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

Механизм оценивания образовательных результатов:

Одним из способов проверки эффективности программы и средством измерения достигнутых результатов являются промежуточные и итоговые аттестации в форме:

- Наблюдение за обучающимся во время работы.
- Оценка качества и точности выполнения упражнений.

Но так как не все обучающиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим упражнениям и оценке их выполнения.

Формы подведения итогов:

Участие в конкурсах различных уровней, выступление с открытыми показами перед детьми и родителями.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог общеобразовательной группы, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика".

Материально-техническое обеспечение

1) Мяч фитбол по количеству детей: должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Степ-платформа по количеству детей — это ступенька высотой не более 8 см, шириной- 25 см, длиной - 40 см.

3) Гимнастические коврики.

4) Помещение, приспособленное для занятий физкультурой, площадью, позволяющей сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях. Поверхность пола должна быть ровной и гладкой, покрытая ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркетом.

Методическое обеспечение программы

1) Комплексы упражнений по фитбол-гимнастике и степ-аэробике.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Режим занятий	Учебные каникулы
Первый год обучения 5-6 лет	1 октября	30 апреля	26	1 раз в неделю по 25 минут	с 24 по 30 декабря с 1 по 8 января с 1 мая по 30 сентября
Второй год обучения 6-7 лет	1 октября	30 апреля	26	1 раз в неделю по 30 минут	с 24 по 30 декабря с 1 по 8 января с 1 мая по 30 сентября

Учебный план.

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Фитбол-гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	1	0,2	0,8
2	Фитбол-гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	1	0,2	0,8
3	Фитбол-гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	1	0,2	0,8
4	Фитбол-гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	1	0,2	0,8
5	Степ-аэробика. Базовые шаги.	1	0,2	0,8
6	Степ-аэробика. Базовые шаги.	1	0,2	0,8
7	Степ-аэробика. Базовые шаги.	1	0,2	0,8

8	Степ-аэробика. Базовые шаги.	1	0,2	0,8
9	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	1	0,2	0,8
10	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	1	0,2	0,8
11	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	1	0,2	0,8
12	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	1	0,2	0,8
13	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
14	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
15	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
16	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
17	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	1	0,2	0,8
18	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	1	0,2	0,8
19	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	1	0,2	0,8
20	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	1	0,2	0,8
21	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
22	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
23	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
24	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
25	Фитбол-гимнастика. Итоговое занятие.	1	0,2	0,8
26	Степ-аэробика. Итоговое занятие.	1	0,2	0,8
ИТОГО		26	5,2	20,8

Содержание программы Первый год обучения

№ п/п	Тема	Содержание
1	Фитбол-гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
2	Фитбол-	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги

	гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
3	Фитбол- гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
4	Фитбол- гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
5	Степ-аэробика. Базовые шаги.	- Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. - Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. - Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. - Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета
6	Степ-аэробика. Базовые шаги.	- Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. - Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

		<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. - Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета
7	Степ-аэробика. Базовые шаги.	<ul style="list-style-type: none"> - Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. - Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. - Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. - Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета
8	Степ-аэробика. Базовые шаги.	<ul style="list-style-type: none"> - Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. - Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. - Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. - Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета
9	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	<ul style="list-style-type: none"> -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры.
10	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	<ul style="list-style-type: none"> -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
11	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	<ul style="list-style-type: none"> -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

		-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
12	Фитбол-гимнастика. Растяжка.	-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
13	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1. Логоритмическое упражнение «Листья». 2.Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. 1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча над головой 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз. 4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 5.Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи. 6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
14	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1. Логоритмическое упражнение «Листья». 2.Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. 1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча над головой 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз. 4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 5.Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи. 6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
15	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1. Логоритмическое упражнение «Листья». 2.Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. 1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча над головой 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз. 4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 5.Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи. 6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
16	Степ-аэробика. Шаги с подъёмом, спуском, оттягиванием носка.	1. Логоритмическое упражнение «Листья». 2.Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. 1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча над головой 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить

		<p>вниз.</p> <p>4 Шаг со ступа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.</p> <p>5.Шаг со ступа вперед правой и левой ногой, на ступ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.</p> <p>6.Прыжки, стоя боком на ступе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p>
17	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p>
18	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p>
19	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p>
20	Фитбол-гимнастика. Расслабление.	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p>
21	Ступ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	<p>1.Ходьба обычная на месте на ступе.</p> <p>2.Приставной шаг вперед со ступа на пол и обратно на ступ.</p> <p>3.Приставной шаг назад.</p> <p>4.Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.</p> <p>6.Ногу назад, за ступ – руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>7.Выпад ногой вперед, руки в стороны.</p> <p>8. «Покажи носочек»</p> <p>И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на ступ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>9. «Покажи пяточки»</p> <p>И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на ступ-</p>

		<p>платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>10. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стеча; вернуться в и.п.</p> <p>11. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.</p> <p>12. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.</p> <p>13.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.</p> <p>14.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.</p>
22	<p>Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>	<p>1.Ходьба обычная на месте на степе.</p> <p>2.Приставной шаг вперед со стеча на пол и обратно на степ.</p> <p>3.Приставной шаг назад.</p> <p>4.Приставной шаг вправо (влево) со стеча, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.</p> <p>6.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>7.Выпад ногой вперед, руки в стороны.</p> <p>8. «Покажи носочек» И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>9. «Покажи пяточки» И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>10. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стеча; вернуться в и.п.</p> <p>11. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.</p> <p>12. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.</p> <p>13.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.</p> <p>14.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.</p>
23	<p>Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>	<p>1.Ходьба обычная на месте на степе.</p> <p>2.Приставной шаг вперед со стеча на пол и обратно на степ.</p> <p>3.Приставной шаг назад.</p> <p>4.Приставной шаг вправо (влево) со стеча, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.</p> <p>6.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>7.Выпад ногой вперед, руки в стороны.</p> <p>8. «Покажи носочек» И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>9. «Покажи пяточки» И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>10. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стеча; вернуться в и.п.</p>

		<p>11. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.</p> <p>12. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.</p> <p>13.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.</p> <p>14.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.</p>
24	<p>Степ-аэробика.</p> <p>Шаг с подъемом на платформу, сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>	<p>1.Ходьба обычная на месте на степе.</p> <p>2.Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.</p> <p>3.Приставной шаг назад.</p> <p>4.Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.</p> <p>6.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>7.Выпад ногой вперед, руки в стороны.</p> <p>8. «Покажи носочек»</p> <p>И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>9. «Покажи пяточки»</p> <p>И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>10. «Полукруг»</p> <p>Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.</p> <p>11. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.</p> <p>12. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.</p> <p>13.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.</p> <p>14.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.</p>
25	<p>Фитбол-гимнастика.</p> <p>Итоговое занятие.</p>	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p>
26	<p>Степ-аэробика.</p> <p>Итоговое занятие.</p>	<p>1.Ходьба обычная на месте на степе.</p> <p>2.Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.</p> <p>3.Приставной шаг назад.</p> <p>4.Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.</p> <p>6.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>7.Выпад ногой вперед, руки в стороны.</p>

	<p>8. «Покажи носочек» И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>9. «Покажи пяточка» И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .</p> <p>10. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.</p> <p>11. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.</p> <p>12. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.</p> <p>13.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.</p> <p>14.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.</p>
--	--

Учебный план.

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	1	0,2	0,8
2	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	1	0,2	0,8
3	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	1	0,2	0,8
4	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	1	0,2	0,8
5	Степ-аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
6	Степ-аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
7	Степ-аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
8	Степ-аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	1	0,2	0,8
9	Фитбол-гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	1	0,2	0,8
10	Фитбол-гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	1	0,2	0,8
11	Фитбол-гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	1	0,2	0,8
12	Фитбол-гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	1	0,2	0,8
13	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
14	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
15	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на	1	0,2	0,8

	платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.			
16	Степ-аэробика. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1	0,2	0,8
17	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	1	0,2	0,8
18	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	1	0,2	0,8
19	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	1	0,2	0,8
20	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	1	0,2	0,8
21	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	1	0,2	0,8
22	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	1	0,2	0,8
23	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	1	0,2	0,8
24	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	1	0,2	0,8
25	Фитбол-гимнастика. Итоговое занятие.	1	0,2	0,8
26	Степ-аэробика. Итоговое занятие.	1	0,2	0,8
ИТОГО		26	5,2	20,8

Содержание программы Второй год обучения

№ п/п	Тема	Содержание
1	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные
2	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные
3	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные
4	Фитбол-гимнастика. Равновесие.	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные
5	Степ-	1. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку;

	аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	<p>вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>7. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>8. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>9. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>10. Ходьба на степе. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.</p> <p>15. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Закрепление шагов из различных подходов к платформе: в поперечной стойке лицом к платформе, в продольной стойке боком к платформе, у края ее.</p> <p>Повторение разученных шагов по схемам.</p>
6	Степ-аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	<p>1. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>7. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>8. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>9. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>10. Ходьба на степе. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.</p> <p>15. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Закрепление шагов из различных подходов к платформе: в поперечной стойке лицом к платформе, в продольной стойке боком к платформе, у края ее.</p> <p>Повторение разученных шагов по схемам.</p>
7	Степ-	1. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку;

	аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носки.	<p>вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>7. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>8. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>9. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>10. Ходьба на степе. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.</p> <p>15. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Закрепление шагов из различных подходов к платформе: в поперечной стойке лицом к платформе, в продольной стойке боком к платформе, у края ее.</p> <p>Повторение разученных шагов по схемам.</p>
8	Степ-аэробика. Шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носки.	<p>1. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>7. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>8. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>9. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>10. Ходьба на степе. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.</p> <p>15. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Закрепление шагов из различных подходов к платформе: в поперечной стойке лицом к платформе, в продольной стойке боком к платформе, у края ее.</p> <p>Повторение разученных шагов по схемам.</p>
9	Фитбол-	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги,

	гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
10	Фитбол- гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
11	Фитбол- гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
12	Фитбол- гимнастика. Отработка техники выполнения упражнений.	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
13	Степ- аэробика. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	1. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 2. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 3. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку. 4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. То же – назад от степа. 5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. 6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. 7. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево –

		<p>левую ногу.</p> <p>8. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>9. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>10. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>11. Ходьба на степе.</p> <p>12. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.</p> <p>13. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме</p> <p>Подвижная игра</p>
14	<p>Степ-аэробика.</p> <p>Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>	<p>1. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. То же – назад от степа.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>7. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.</p> <p>8. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>9. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>10. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>11. Ходьба на степе.</p> <p>12. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.</p> <p>13. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме</p> <p>Подвижная игра</p>
15	<p>Степ-аэробика.</p> <p>Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>	<p>1. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. То же – назад от</p>

		<p>степа.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>7. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.</p> <p>8. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>9. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>10. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>11. Ходьба на степе.</p> <p>12. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.</p> <p>13. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме</p> <p>Подвижная игра</p>
16	<p>Степ-аэробика.</p> <p>Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>	<p>1. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3. Шаг вперед, шаг назад, кубик переключать над головой из руки в руку.</p> <p>4. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. То же – назад от степа.</p> <p>5. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>6. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>7. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.</p> <p>8. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>9. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>10. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>11. Ходьба на степе.</p> <p>12. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.</p> <p>13. Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме</p> <p>Подвижная игра</p>
17	Фитбол-	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу.

	гимнастика. Растяжка. Расслабление.	Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры
18	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры
19	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры
20	Фитбол-гимнастика. Растяжка. Расслабление.	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры
21	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	ОРУ на степах 1. «Марш». 2. «Разминаем руки». 3. «Поворот». 4. «Разминаем ноги». 5. «Ловко шагаем». 6. «Выпады». 7. «Поворот». 8. «Захлест». 9. «Мах ногой». 10. «Перескок». Повторение разученных шагов в связке 1. Шаги на месте - 8 р. 2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р. 3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р. 4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном

		<p>положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.</p> <p>5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.</p> <p>6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.</p> <p>7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.</p> <p>Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»</p>
22	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	<p>ОРУ на степях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Марш». 2. «Разминаем руки». 3. «Поворот». 4. «Разминаем ноги». 5. «Ловко шагаем». 6. «Выпады». 7. «Поворот». 8. «Захлест». 9. «Мах ногой». 10. «Перескок». <p>Повторение разученных шагов в связке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги на месте - 8 р. 2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -8 р. 3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р. 4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р. 5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р. 6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р. 7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р. <p>Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»</p>
23	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	<p>ОРУ на степях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Марш». 2. «Разминаем руки». 3. «Поворот». 4. «Разминаем ноги».

		<p>5. «Ловко шагаем».</p> <p>6. «Выпады».</p> <p>7. «Поворот».</p> <p>8. «Захлест».</p> <p>9. «Мах ногой».</p> <p>10. «Перескок».</p> <p>Повторение разученных шагов в связке</p> <p>1. Шаги на месте - 8 р.</p> <p>2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.</p> <p>3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.</p> <p>4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.</p> <p>5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.</p> <p>6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.</p> <p>7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.</p> <p>Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»</p>
24	Степ-аэробика. Сочетание элементов.	<p>ОРУ на степах</p> <p>1. «Марш».</p> <p>2. «Разминаем руки».</p> <p>3. «Поворот».</p> <p>4. «Разминаем ноги».</p> <p>5. «Ловко шагаем».</p> <p>6. «Выпады».</p> <p>7. «Поворот».</p> <p>8. «Захлест».</p> <p>9. «Мах ногой».</p> <p>10. «Перескок».</p> <p>Повторение разученных шагов в связке</p> <p>1. Шаги на месте - 8 р.</p> <p>2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.</p> <p>3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.</p> <p>4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь</p>

		<p>со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.</p> <p>5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.</p> <p>6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.</p> <p>7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.</p> <p>Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»</p>
25	Фитбол-гимнастика. Итоговое занятие.	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного</p>
26	Степ-аэробика. Итоговое занятие.	<p>ОРУ на ступах</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Марш». 2. «Разминаем руки». 3. «Поворот». 4. «Разминаем ноги». 5. «Ловко шагаем». 6. «Выпады». 7. «Поворот». 8. «Захлест». 9. «Мах ногой». 10. «Перескок». <p>Повторение разученных шагов в связке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги на месте - 8 р. 2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -8 р. 3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р. 4. Бейсик - ступа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со ступа - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р. 5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р. 6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р. 7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Основная литература:

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика» // Обруч 2005 №3
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДООУ //Москва 2006г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

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