

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 122

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 02.09.2024 г.

Утверждена
приказом МБДОУ г. Мурманска № 122
№ 77- ОД от 02.09.2024 г.
Заведующий Ульянова А.В.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по степ - аэробике
«ВЕСЁЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет
(дети, посещающие МБДОУ г. Мурманска № 122)

Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности программы: стартовый

Составитель:
Артамошкина Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты):

- 1.1. Пояснительная записка - стр. 3-5
- 1.2. Цели и задачи программы – стр. 5-8
- 1.3. Содержание программы: Учебный план, содержание учебного плана – стр. 8-10
- 1.4. Планируемые результаты – стр. 10-11

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

- 2.1. Календарный учебный график – стр. 12-17
- 2.2. Условия реализации программы – стр. 18
- 2.3. Формы аттестации – стр. 19
- 2.4. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе – стр. 20-21
- 2.5. Методические материалы – стр. 21-24
- 2.6. Список литературы – стр. 24-25

Приложение – стр. 26-33

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» физкультурно - спортивной направленности направлена на *удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании и укреплении здоровья.*

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года),
- наработок педагога, полученных в процессе обучения дошкольников элементам спортивных танцев.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Степ-аэробика (step Aerobic) является одним из средств физического воспитания старших дошкольников. Это увлекательные кардиотренировки, проходящие на степ-платформах. Степ-аэробика предполагает попеременные шаги на возвышенности. Их движения объединяются в особые комбинации — связки. Тренировка всегда проходит в интенсивном ритме и под подходящую музыку.

Актуальность программы состоит в том, что занятия степ-аэробикой существенно отличается от деятельности детей на занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий. Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей в физическом развитии, накоплении и обогащении двигательного опыта

у дошкольников, сохранения и укрепления их физического и психического здоровья. Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только по желанию детей и их родителей (их законных представителей) на договорной основе.

Новизна. Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы со старшими дошкольниками является использование в процессе физического развития детей нетрадиционных форм работы. Одной из таких нетрадиционных форм работы является степ – аэробика. Новизна данной программы заключается в том, что специальные упражнения на степ-платформе вызывают у детей большой интерес к занятиям. У них формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. У ребенка развивается общая выносливость и точность движений.

Педагогическая целесообразность. По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

1.2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование интереса к занятиям степ-аэробикой.
2. Изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ-платформах (базовые шаги).
3. Отработка умений ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку.

Развивающие:

1. Развитие опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие координации движений.
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти детей.
4. Повышение общей работоспособности организма.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.

Принципы построения программы

1. *Принцип линейности («от простого – к сложному»):*
 - у детей формируются начальные представления о степ-аэробике;
 - учащиеся осваивают, закрепляют и совершенствуют базовые шаги;
 - учащиеся последовательно осваивают учебный материал (это достигается за счет концентрации и плотности изучаемых тем и соответствующего темпо-ритма занятий).
2. *Принцип системности:*
 - программа адаптирована для детей дошкольного возраста, обеспечивает поступательное развитие детей;
 - все знания систематизируются по модулям, объединенным общей направленностью;
 - изучение материала осуществляется в системе связи «взрослый – ребенок».
3. *Принцип комплексности:*
 - освоение движений на степ-платформе обеспечивает физическое оптимальное развитие дошкольников,
 - подача учебного материала осуществляется через образ, игру, сюжетность и драматургию в комплексе.
4. *Принцип доступности:*
 - при подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: произвольность, неустойчивость познавательных процессов, любознательность.

Адресат программы (возраст и примерный портрет ребёнка): дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у седьмого года жизни. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек (в окружности грудной клетки, антропометрические признаки). Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасции, связок. При излишней массе тела, а также при

неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии ребенком тяжестей), нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Старший дошкольник уже способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Условия набора детей в группу – дети от 5 до 7 лет. Оптимальное количество учащихся одной группы – 8 – 20 человек. Группа может разбиваться на 2 подгруппы. Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках

Требования к состоянию здоровья детей. Предварительный отбор не проводится. К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний к спортивным занятиям (анализ записей в медицинской карте).

Сроки реализации Программы: 8 месяцев.

Виды занятий: практические занятия.

Форма организации работы: групповая.

Продолжительность занятий: 1 академический час во второй половине дня после дневного сна (**академический час – 25 минут для детей 5 – 6 лет; 30 минут для детей 6 – 7 лет), перерыв 10 минут*).

Продолжительность учебного года		32 учебных недели (01.10.2024-31.05.2025)		
Зимние каникулы		30.12.2023 по 07.01.2024 г.		
Возрастная группа	Продолжительность 1 занятия	РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ		Общее количество учебных часов в год
		в неделю	в месяц	
5-7 лет	25 мин (5-6 лет) 30 мин. (6-7 лет)	2	октябрь-декабрь и февраль-май – по 8 занятий в месяц, январь – 6 занятия в месяц	62

Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательные технологии	Игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Модульная
Форма и тип организации работы учащихся	- групповая работа - индивидуально-групповая - репетиционная деятельность - выступление на мероприятиях
Форма обучения и виды занятий	Очная. Занятия (включают в себя теоретическую и практическую части). Обучающие занятия. На данных занятиях детально разбирается базовые движения. Обобщающие занятия. На данных занятиях проводится повтор разученных движений или комбинаций. Итоговые занятия. На данных занятиях дети практически самостоятельно, без подсказки, под музыку могут выполнять все заученные ими движения и комбинации.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Беседа Диагностика
2.1.	Правила организации занятий. Знакомство учащихся с оборудованием и техникой безопасности во время занятий. Диагностика	1 1	1 -	- 1	
2	Классическая аэробика	7	2	5	Наблюдение
2.1	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках) Упражнения на ориентировку в пространстве	5	1	4	
2.2	Танцевальная разминка.	2	1	1	
3	Базовые шаги	12	3	9	
3.1	Основные базовые шаги	9	2	7	Наблюдение
3.2	Базовые шаги в диагональном направлении	3	1	2	
4	Комплексы степ-аэробики	27	4	23	
4.1	Комплекс №1 «Элементарный»	7	1	6	Наблюдение
4.2	Комплекс №2 «Базовый»	6	1	5	
4.3	Комплекс №3 «Танцевальный»	7	1	6	
4.4	Комплекс №4 «Веселый тренинг»	7	1	6	
5	Партерная гимнастика	8	2	6	
5.1	Детский стретчинг, растяжка. Релаксационные упражнения	8	2	6	Наблюдение
6	Репетиционная работа, выступление	4	1	3	Выступление
7	Итоговое занятие «Чему мы научились». Диагностика	2	-	2	Групповая оценка работы
	Итого	62	13	49	

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми комплексов упражнений. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться.

Раздел 1 Введение в программу (2 ч.)	
Теория (1 ч.)	Практика (1 ч.)
Инструктаж о технике безопасности и правила поведения в зале. Рассказ и показ, что такое фитнес – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.	Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.
Раздел 2 Классическая аэробика (7 ч.)	
Теория (2 ч.)	Практика (5ч.)
Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно). Понятие о пространстве и пространственной ориентировке. учить двигаться в заданном направлении.	Разновидность ходьбы и бега, прямой и боковой галоп, подскоки, простейшие построения: линия колонка, круг диагональ, различие правой, левой руки, ноги, плеча. повороты вправо, влево; Музыкально- ритмические разминки: «Солнышко», «Пиноккио», «Подсолнух», «Вверх-вниз», «Делайте зарядку» .
Раздел 3 Базовые шаги (12ч.)	
Теория (3 ч.)	Практика (9 ч.)
Рассказ о правильном выполнении с теп-шагов на степ-платформах. Разучивание аэробные шаги, начинать упражнений с различным подходом к степ-платформе. Беседа о развитии мышечной силы ног.	Разучивание базовых шагов степ-аэробики: March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. Step touch (степ тауч) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) –шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тауч) – касание носком пола или степа. Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

Раздел 4 Комплексы степ- аэробики (27ч.)	
Теория (4 ч.)	Практика (23 ч.)
Рассказ о совершенствовании и правильности и выполнения степ-шагов на степ-платформах при выполнении танцевальных связок.	Разучивание, закрепление и отработка танцевальных связок. Постановка комплексов: Комплекс № 1 «Элементарный» (приложение №1) Комплекс №2 «Базовый» (приложение №2) Комплекс №3 «Танцевальный» (приложение №3) Комплекс №4 «Веселый тренинг»
Раздел 5 Партерная гимнастика (8 ч.)	
Теория (2 ч.)	Практика (8 ч.)
Образное описание изображаемых героев и предметов, особенности техники выполнения	- И.п. из позы прямого угла: «Книжка», «Волчонок», «Бабочка», «Медвежонок» - И.п. на спине: «Улитка», «Осьминог», «Березка», «Велосипед», «Орешек» - И.п. на животе: «Змея», «Кораблик», «Качели», «Лодка», «Рыбка» - И.п. на четвереньках: «Кошечка», «Паровозик», «Собачка»
Раздел 6 Репетиционная работа, выступление (4 ч.)	
Теория (1ч.)	Практика (3 ч.)
Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных связок; композиций.	Выступление на утренниках, мероприятиях, соревнованиях.
Раздел 7 Итоговое занятие (2 ч.)	
Теория (- ч.)	Практика (2 ч.)
Подведение итогов. Сравнительный анализ.	Итоговая диагностика. Открытое занятие
Всего: 62 час (теория – 13 ч., практика – 49 ч.)	

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.

Предметные результаты.

По окончанию освоения программы дети 5-7 лет смогут узнать:

- правила безопасности на занятиях степ-аэробикой,
- специальную терминологию,
- исходные позиции для выполнения упражнений,
- технику выполнения упражнений и базовых шагов классической аэробики,

У детей 5-7 лет будет развита способность:

- к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений,
- к удерживанию равновесия на степе,
- отталкивания при выполнении прыжков.

Метапредметные результаты:

По окончанию освоения программы дети 5-7 лет смогут научиться:

- выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Педагог: Артамошкина Елена Александровна, педагог дополнительного образования.

Количество учебных недель: 31 (с 01.10.2024 г. по 31.05.2025 г.).

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу: октябрь-декабрь, февраль-май – по 8 занятий в месяц, январь – 6 занятий в месяц. Всего 62 занятия.

Праздничные и выходные дни (согласно производственному календарю).

Каникулярный период: 30.12.2024 г.- 08.01.2025 г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	по расписанию	по расписанию	групповая	1	<u>Тема «Давайте познакомимся»</u> Знакомство с детьми. Правила организации занятий. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности во время занятий. Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Физкультурный зал	Наблюдение
2	октябрь		по расписанию	групповая	1	Диагностика физических качеств	Физкультурный зал	диагностирование

3, 4	октябрь	по расписанию	по расписанию	групповая	2	1 Комплекс 1 «Элементарный» 2. Аэробные шаги: марш, степ-тач, степ-лайв. Базовая аэробика: Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание.	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
5,6	октябрь		по расписанию	групповая	2	3. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок. 4. Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине».	Физкультурный зал	Наблюдение показ
7,8	октябрь	по расписанию	по расписанию	групповая	2	Показательное выступление на осеннем утреннике. Номер «По лужам»	Музыкальный зал	Открытый показ
9,10, 11	ноябрь		по расписанию	групповая	3	1. Строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом); 2. Комплекс 2 «Базовый»	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
12,13, 14	декабрь	по расписанию	по расписанию	групповая	3	3. Аэробные шаги: повторить марш, степ-тач, степ-лайв. 4. Базовая аэробика: повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок. 6. Подвижные игры: «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».		
15, 16, 17	декабрь январь	по расписанию	по расписанию	групповая	3	Выступление на Новогоднем утреннике с показательным номером «Здравствуй Новый год!»	Музыкальный зал	Открытый показ

18,19,20	январь	по расписанию	по расписанию	групповая	3	1. Совершенствовать комплекс №2 2. Закреплять разученные упр. с различной вариацией рук. 3. Аэробные шаги: повтор выученных. 4. Базовая аэробика: повтор выученных. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда. 6. Подвижные игры: щука, четыре цапли	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
21,22,23	январь февраль				3			
24-26	февраль	по расписанию	по расписанию	групповая	3	1. Построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник» 2. Комплекс 3. «Танцевальный» 3. Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. 4. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок. 6. Разучивание показательного номера..	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
27-29	февраль				3			

30-34	февраль март	по расписанию	по расписанию	групповая	4	1. Строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник» 2. Совершенствовать комплекс 3 3. Аэробные шаги: повторить пройденное. 4. Базовая аэробика: повторить пройденное. 5. Разучивание показательного номера. 6. Подвижные игры: подмигалы, снежная перестрелка.	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
35-38	март	по расписанию	по расписанию	групповая	4	Выступление на утреннике с показательным номером «Солнышко»	Музыкальный зал	Открытый показ
39-46	март прель		по расписанию	групповая	8	1. Упражнения на ориентировку в пространстве: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру; Музыкально-ритмическая композиция «Вверх-вниз» 2. Совершенствовать комплекс 3. 3. Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. 4. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. 5. Подготовка к соревнованиям, номер «Солнышко»	Физкультурный зал	Наблюдение Показ

47-50	апрель	по расписанию	по расписанию	групповая	4	1. Упражнения на ориентировку в пространстве: Передвижение в сцеплении(цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении; 2. Комплекс 4. «Веселый тренинг» 3. Аэробные шаги: повторить греб вайл, шаг страдел. 4. Базовая аэробика: повторить подскок, мах ногой назад. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик. 6. Подвижные игры: зоопарк, пчелка.	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
51-55	апрель май	по расписанию	по расписанию	групповая	5	1. Строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием; Бег, подскоки, галоп. 2. Комплекс 4. 3. Аэробные шаги: повторить кн ап, мамба. 4. Базовая аэробика: повтор – угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, – кик, мамба. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок, . 6. Подвижные игры: зоопарк, пчелка.	Физкультурный зал	Наблюдение Показ

56-60	май	по расписанию	по расписанию	групповая	5	1. Строевые упражнения: построение врассыпную, бег врассыпную, построение вдвое шеренги напротив друг друга; 2. Совершенствовать комплекс 3. Аэробные шаги: повтор выученных. 4. Базовая аэробика: повтор выученных. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ручей, кузнечик, замок, фонарик, червячок. 6. Подвижные игры: «Выручай», «Бубен»	Физкультурный зал	Наблюдение Показ
61	май	По расписанию	по расписанию	групповая	1	- Итоговая сравнительная диагностика уровня двигательных способностей детей на конец года	Физкультурный зал	Диагностирование
62	май	По расписанию	по расписанию	групповая	1	Итоговое занятие «Чему мы научились» Открытое занятие для родителей. Цель: показать чему дети научились .	Физкультурный зал	Открытый показ

ИТОГО: 62 занятия

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом и просторном помещении (физкультурном зале). Открытый показ - в музыкальном зале.

Для реализации программы необходимы:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- специальный инвентарь для степ-аэробики:
- степ-платформа на каждого ребёнка;
- коврики для занятий на полу;
- обручи легкие пластмассовые;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;
- мячи среднего размера по числу детей в группе;
- гимнастические палки большие и маленькие;
- скакалки.

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу.

Картотека «Игровой самомассаж»- упражнения по игровому самомассажу;

Картотека «Музыкально-ритмические игры» - подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Картотека «Разминки»-подборка разминок по теме для начала занятия;

Картотека упражнений на дыхание.

Костюмы для показательных выступлений.

Информационно – образовательные ресурсы

Для демонстрации иллюстративного материала по темам программы – компьютер, телевизор.

Кадровые условия реализации программы.

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, прошедшими курсы повышения квалификации по профилю программы, владеющие основами образовательной деятельности по представленной программе направлением.

Учебно – методическое обеспечение

Данная программа была составлена на основе:

- методического пособия «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной,
- методического пособия «Детский фитнес» Сулим Е.В.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В рамках дополнительного образования по программе «Веселые ступеньки» проводится входная (октябрь) и промежуточная (май) аттестация в форме педагогической диагностики.

Формы контроля усвоения программы:

- Наблюдение
- Открытый показ
- Диагностирование
- Выступления на праздниках, соревнованиях.

КОНТРОЛЬ

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Сроки
Входной	Оценка уровня развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.	Диагностирование	Октябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Наблюдения Открытый показ	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдения	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности учащихся	выступления на праздниках, соревнованиях	В течение года, май
(см. таблицу в п.2.4)			

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Аттестация в форме педагогической диагностики

Цель: выявление уровня освоения содержания программы.

Основной метод диагностики – наблюдение за учащимися в процессе выполнения заданий (на основе программного материала) и общения с педагогом и сверстниками. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей.

Периодичность диагностики: 2 раза в год.

Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Критерии оценки

№ п/п	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно воспроизводит базовые шаги	Выполнение базовых шагов при многократном выполнении педагогом	затрудняется выполнении базовых шагов
2	Гибкость	При наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки	Ребенок достает скамейку ладошками	ребенок не может дотянуться до скамейки
3	Быстрота	Ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения, успевает в темп музыки	Ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога, не всегда успевает в темп музыки	Ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога, не успевает выполнять упр. в темп музыки
4	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену муз. ритма.	Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

5	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением
---	-----------------------------	--	--	---

Диагностическая карта

ФИО ребенка	Октябрь			Май		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

Уровни усвоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
13 -15 баллов	9-14 баллов	6-9 баллов

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается на следующих занятиях. Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей. Практическая основа программы сложилась за время многолетней работы с детьми дошкольного возраста в детском саду.

Особенности организации образовательного процесса.

Чтобы сохранить интерес к занятиям педагогом применяются различные **методы и приемы обучения**

Методы	Приёмы
Наглядный метод	- Демонстрация видео. - Двигательный показ под музыку педагогом. - Показ ребёнком движения.
Словесный метод	- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности. - Пояснения в ходе выполнения движений. - Напоминание о правильности, образности движений. - Объяснение. - Оценка, поощрение
Практический метод (Многократное выполнение конкретного движения).	- Упражнения для развития одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма). - Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме). - Последовательное разучивание материала.
Игровой метод	- Обыгрывание упражнений. - Сюжетные игры для организации детской деятельности.
Приём использования образных названий движений и образно- игровых приёмов	Например: «завели моторчики», «коробочка» , идем как петушки, лошадка, «вертушка», и т.д.

Алгоритм занятия.

Структура занятия - занятие состоит из трёх частей (подготовительной, основной и заключительной). Все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

№	Части занятий	Время	Направленность упражнений	Вид упражнений
1	Подготовительная часть <i>Разминка</i>	5 мин	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Платформа обычно не используется или же ее введение в упражнения начинается в заключительной части разминки для эффекта «привыкания» к высоте. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, примерно 110-120 акцентов в минуту;	различные виды ходьбы и бега, танцевальная разминка
2	Основная часть <i>(аэробная)</i>	20 мин	представляет собой комбинацию из элементов степ-аэробики, новые упр. или комплекс стилизованных танцевальных движений, в которых задействованы все мышцы: пресса, спины, рук и ног. В завершение основной части включена подвижная игра. Амплитуда движений высокая - 130-140 акцентов	базовые шаги степ-аэробики в сочетании с упражнениями плечевого пояса и на другие группы мышц, силовые и гимнастические упражнения с использованием степа
3	Заключительная часть <i>(стретчинг)</i>	3/5 мин	- упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе, - упражнения на растяжку мышц.	- расслабление , растяжка из различных И. П. - упражнения на дыхание.
	Всего	25/30 мин		

Основные этапы разучивания комплекса степ - аэробики

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап – заключительный. Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие **требования:**

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Требования к подбору музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

2.6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение - 1991.
2. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» //Обруч 2005 №1
<http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217>.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М., ТЦ «СФЕРА», 2014, SBN: 9785994916094.
5. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг – М., ТЦ «СФЕРА», 2012 (Растим детей здоровыми), ISBN 9785994908716.
6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебно- методическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с. ISBN: 978-5-89814-368-8.

7. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 , ISBN: 978-5-89814-804-1.
8. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. — М.: Баласс, 2005, ISBN: 978-5-85939-497-5.

Литература для родителей:

1. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год.
2. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 , ISBN: 978-5-89814-804-1.
3. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. — М.: Баласс, 2005, ISBN: 978-5-85939-497-5.

Информационное обеспечение программы:

1. Статья «степ-аэробика в физическом воспитании детей» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vospitanii-detey>;
2. Статья «степ-аэробика как средство повышения двигательной активности учащихся» <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/23774>;
3. Статья «СТЕП-АЭРОБИКА В РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕА» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-razviti-i-starshih-doshkolnikov-v-usloviyah-rea>.

Литературы для детей дошкольного возраста по степ-аэробике нет.

Описание комплекса № 1 «Элементарный».

Подготовительная часть (разминка).

Степы расставлены в шахматном порядке.

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

2 Ходьба на степе.

3 Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

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

5 Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

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

Основная часть.

1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2 Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. *(№ 1 и 2 повторить 3 раза.)*

3 Приставной шаг на степе вправо — влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.

4 Приставной шаг на степе вправо — влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

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

6 Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. *(№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)*

7 Бег на месте на полу.

8 Легкий бег на степе.

9 Бег вокруг степа.

10 Бег враспынную. *(№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)*

11 Ходьба на степе.

12 Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.

13 Шаг в сторону со степа на степ.

14 Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.

15 Шаг в сторону со степа на степ.

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

17 То же, выполняя танцевальные движения руками.

18 Упражнение на дыхание.

19 Упражнение на равновесие: стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза, начиная с 10 сек до 25 сек.

- 20 Обычная ходьба на степе.
- 21 Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
- 22 Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
- 23 Ходьба враспынную с хлопками над головой.
- 24 Шаг на степ — со степа.
- 25 Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
- 26 Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
- 27 Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
- 28 Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
- 29 Бег змейкой вокруг степов.
- 30 Подвижные игры.

Вариант 1 «Цирковые лошадки».

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

Вариант 2 «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

Вариант 3 «Пингвины на льдине».

Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнения на расслабление и дыхание на ковриках.

Приложение 2

Описание комплекса степ-аэробики № 2 «Базовый».

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть (разминка).

- 1 Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
- 2 Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
- 3 Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
- 4 Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
- 5 «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть.

- 1 Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
- 2 Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
- 3 Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
- 4 Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
- 5 Ходьба враспынную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
- 6 Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
- 7 И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
- 8 Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
- 9 Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
- 10 Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
- 11 Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
- 12 *Повторить № 10*
- 13 Кружение с закрытыми глазами.
- 14 Шаг на степ, со степа.
- 15 Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
- 16 *Повторить № 1*
- 17 Легкий 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 исходное положение.
- 19 Шаг на степ со степа.
- 20 Повторить № 18 в другую сторону.
- 21 Ходьба на степе.
- 22 Подвижные игры:

Вариант 1 «Физкульт-ура!».

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

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

Вариант 2 «Фигуры».

Вариант 3 «Уголки».

Заключительная часть.

Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

Приложение 3

Описание комплекса степ-аэробики № 3 «Танцевальный».

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.

Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок:

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

Основная часть.

2-й музыкальный отрезок:

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

- 8 - Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
- 9 - И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
- 10 - 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 шага вперёд – назад.
- 25 Подвижные игры:
- Вариант 1 «Космонавты».
- Вариант 2 «Охотник и обезьяны».
- Вариант 3 «Лиса и тушканчики».

Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнение на восстановление дыхания.

Приложение 4

Базовые шаги в степ - аэробике

- March (марш) – ходьба на месте.
- Step (степ) – шаг.
- Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
- Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

- V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
- Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.
- Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4 - левую приставить.
- Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.
- Knees up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол. 4- правую приставить.
- Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол. 4- левую приставить.

КОМПЛЕКСЫ РАЗМИНОК

Круговая разминка I

- Ходьба обычная, 30 сек; - Бег на носках, 30 сек; - Ходьба с высоким подниманием колена, 30 сек;
- Подскоки, 30 сек.

Круговая разминка II

- Ходьба на носках, 30 сек; - Бег, сильно сгибая ноги назад, 30 сек;
- Ходьба обычная, 30 сек;
- Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, 30 сек.

Круговая разминка III

- Ходьба с высоким подниманием колена, 30 сек;
- Галоп прямой, 30 сек; -
- Ходьба на носках, 30 сек;
- Бег обычный, 30 сек.

Круговая разминка IV

- Ходьба гимнастическая, 30 сек;
- Бег, сильно сгибая ноги назад, 30 сек;

- Ходьба с притопами, 30 сек;
- Галоп боковой, 30 сек;

Разминка «Партер I»

- 1 упражнение. И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки упор сзади. 1 – согнуть ноги, носки вытянуть, 2 - и.п. *Повторить 4 раза.*
- 2 упражнение. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади. 1 - положить ноги вправо, колени вместе, 2 - и.п., 3 - положить ноги влево, колени вместе, 4- и.п. *Повторить 4 раза.*
- 3 упражнение. «Кошечка потягивается». И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и ладони. 1 - лечь на живот, руки прямые с опорой на ладони, 2 – потянуться назад, сгруппироваться, лечь грудью и животом на бедра, руки прямые впереди с опорой на ладони. *Повторить 4 раза.*

Разминка «Партер II»

- 1 упражнение. И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки упор сзади. 1 - приподнять туловище, руки выпрямить, опора на ладони и пятки, голову наклонить назад, 2 - и.п. *Повторить 4 раза.*
- 2 упражнение. «Книжка». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади. 1 - развести колени в стороны, 2 - и.п. *Повторить 4 раза.*
- 3 упражнение. «Часики». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, руки обхватывают ступни ног. 1 - покачивание туловища вправо, 2 - покачивание туловища влево. *Повторить 4 раза.*

Разминка «Партер III»

- 1 упражнение. И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки упор сзади. 1 – согнуть п.н., носок вытянуть, 2 - согнуть л.н., носок вытянуть, выпрямить п.н. *Повторить 4 раза.*
- 2 упражнение. И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки упор сзади. 1 - согнуть п.н., перебросить через л.н., удар носком об пол, 2 - перебросить через л.н., удар носком об пол, 2- перебросить через п.н., удар носком об пол, 4 раза. *Повторить 4 раза.*
- 3 упражнение. «Лук». И.п.: лежа на животе, ноги согнуты назад, руки обхватывают ступни ног. 1 - прогнуться, подтянуть ноги руками вверх, 2 - и.п. *Повторить 4 раза*