Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 города Пензы «Калейдоскоп»

ПРИНЯТА

Педагогический совет
МБДОУ детский сад №10
города Пензы «Калейдоскоп»
Протокол № 2 от 04 сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад №10 города Пензы
«Калейдоскоп»
_____/С.Н. Зюзина

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» для детей 6-7 лет срок реализации – 1 год

Авторы-составители
Липилина Анастасия Михайловна
Шашкова Ирина Васильевна

Пенза 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»:

по содержанию является физкультурно-спортивной направленности,

по уровню освоения – стартовая,

по степени авторства – модифицированная (реализация программы выстраивается на основе программы Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.» и методических рекомендаций М.М. Иржовой по проведению занятий по степ-аэробике).

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа дополняет основную общеобразовательную программу ДОУ по физическому воспитанию и способствует оздоровлению детей.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

— Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», 29.12.2012г., №273-ФЗ;

— Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

— Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

— Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

— Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

— Устав МБДОУ детский сад №10 города Пензы «Калейдоскоп»;

— «Положение о дополнительной общеразвивающей Программе МБДОУ детский сад №10 города Пензы «Калейдоскоп».

1.3. Актуальность Программы

Актуальность Программы обусловлена целью современного образования и запросом родителей на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика.

Занятия на степ - платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

1.4. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия детским фитнесом основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений с помощью фитнес оборудования (степ-платформ). В процессе занятий происходит не только оздоровление учащихся, но и физическое и интеллектуальное развитие ребенка, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера.

Большое значение в данной программе отводится знаниям о влиянии упражнений на организм, о видах спорта, правилах техники безопасности, основам здорового образа жизни. Одним из важных методических требований является реализация метапредметных связей.

Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку учащегося.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

1.5. Новизна Программы

Степ-аэробика – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие использования современного оборудования (степ-платформы) как средства оздоровления и развития физических качеств ребенка определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Благодаря доступности занятия фитнесом являются эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому нужно с раннего возраста.

1.6. Отличительные особенности Программы:

Принципиальное отличие Программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительный среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей учащихся.

Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ-платформы, но и силовую гимнастику.

В Программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметами и без предметов, интересные спортивные игры разной подвижности;

1.7. Принципы и подходы к формированию Программы

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

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные **физиологические принципы**:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Педагогические принципы:

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

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

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

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

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

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

Методические принципы:

1. Сознательности и активности занимающихся - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. Наглядности - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

1.8. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

- **Укреплять здоровье:**

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
-стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

- **Развивать двигательные качества и умения**

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

- **Развивать музыкальность**

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

- **Развивать психические процессы**

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

1.9. Адресат Программы

Программа «Детский фитнес» разработана для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), не имеющих медицинских и иные противопоказаний к двигательной активности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Это период, когда закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые ранее неизвестные упражнения и действия. Способности детей к освоению технике движений настолько велики, что двигательные умения осваиваются без труда.

Период начала развитие самоконтроля и самооценки.

Благоприятный возраст для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Потребность в высокой двигательной активности. Большие изменения в сердечно сосудистой системе. Деятельность сердца малоэкономна, его функциональные возможности невелики, артериальное давление низкое.

У учащихся этого возраста формируются дружеские, основанные на взаимовыручке и взаимной поддержке, взаимоотношения между организаторами, активистами, исполнителями.

1.10. Объем, сроки реализации Программы и режим занятий.

Программа «Детский фитнес» разработана для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), не имеющих медицинских и иные противопоказаний к двигательной активности.

Срок реализации – 1 год.

Объем учебного времени в год – 72 часа (2 часа в неделю во второй половине дня продолжительностью 1 академический час).

Продолжительность занятий 1 академический час согласно нормам СанПиН (*Постановление 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», раздел 6, таблица 6.6*) для детей 6-7 лет – 30 мин.

Наполняемость группы – до 12 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

Набор детей производится в свободном порядке, обусловлен интересами воспитанников и их родителей, без предварительного отбора.

Содержание Программы реализуется на стартовом уровне.

Форма обучения – очная.

Занятия: форма и режим проведения, примерная структура построения

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

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

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время **аэробного части** происходит разучивание "шагов",

связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

-повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

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

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

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

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

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

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

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения педагог должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-

аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Последовательность разучивания комплекса степ-аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

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

I этап - подготовительный (2 занятия).

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 (8 занятий).

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.

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.

III этап - заключительный (2 занятия).

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

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности образовательного процесса является групповое занятие. В группу зачисляются все желающие заниматься степ - аэробикой, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний. В группе могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя свои навыки.

Занятия проводятся также и малыми группами, численностью 5 - 7 человек, это связано с необходимостью проработки определенных групп мышц и совершенствованием отдельных элементов и связок.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-тренировочного занятия и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальный, поточный, беспрерывный, групповой, индивидуальный.

Во время занятий используется переход от метода стандартно – повторного к вариативному, игровому и доступно соревновательному. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для занимающихся, имеющие низкие и высокие результаты. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладение технике базовых движений.

II. Учебный план, календарный учебный график

Календарный учебный график

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Кол-во учебных часов (академ.)	Место проведения
1	Степ-аэробика	16.30-17.00 (понедельник, среда)	групповая	72	Физкультурный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					30 мин.
Максимальный объем нагрузки в неделю					60 мин.
Максимальный объем нагрузки в месяц					240 мин.

Учебный план

№	Виды занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теории	практики	
1	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	наблюдение
2	Вводное	1	0,5	0,5	беседа
3	Общая физическая подготовка	5	1	4	беседа
4	Обучающее	19	7	12	открытое занятие
5	Комбинированные	27	4	23	выступления на праздниках
6	Игровые итоговые	16	-	16	выступление на родительском собрании
7	Итоговое диагностическое	2	-	2	наблюдение
	Итого:	72	9	63	

III. Предполагаемые результаты:

1.4. **Планируемые результаты освоения Программы**:

Предметные результаты по итогам освоения Программы

- дети знают и соблюдают правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;

–дети знакомы с базовыми шагами и движениями, базовыми элементами хореографии, понятием степ-аэробика;

– имеют начальные представления о комплексе упражнений, сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

– владеют танцевальными комбинациями и упражнениями;

– знают связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

– владеют техникой основных базовых шагов и применяют их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов;

– развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

Метапредметные:

- методически и музыкально точно исполняют движения;
- дети проявляют воображение и фантазию;
- выполняют базовые элементы и связки фитнес-аэробики.

Личностные:

-дети проявляют морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;

- взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий степ-аэробикой;
- проявляют чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Система контроля качества освоения программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме фестивалей, конкурсов, показательных выступлений.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	ФИО ребенка	Ритмичность выполнения основных видов шагов	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения степом	Сформированность навыков владения базовыми основами шагами	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения(элементы)самостоятельно, основные –в совместной со взрослым деятельности.

IV. Содержание Программы

<u>Раздел №1. Первичное диагностическое обследование</u>

Практика. Проведение диагностического обследования физического развития, состояния здоровья и общих физических качеств, таких как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности у детей.

<u>Раздел №2. Вводное занятие</u>

Теория. Ознакомление с содержанием занятий на учебный год. Техника безопасности на занятиях (безопасное обращение с предметами, со спортивным оборудованием, правильное поведение при выполнении заданий, во время упражнений и игр). Знакомство с термином «степ-аэробика». Значение степ-аэробики для здоровья и красоты человека.

Практика. Игры на сплочение.

Контроль. Диагностика мотивов посещения занятий.

<u>Раздел №3. Общая физическая подготовка.</u>

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Строевые упражнения (шеренга, колонна, круг). Переходы, перестроения. Изменение скорости движения в строю.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с предметами (с короткой скакалкой, гантелями, мячами, обручами, палками и т.д.) Подвижные игры и эстафеты.

Контроль. Беседа.

Обучающие занятия

Игроритмика (музыкальное сопровождение).

Теория. Характер музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики. Музыкальная фраза. Восприятие на слух ритма.

Практика. Игра «8 счетов». Прослушивание различных музыкальных отрывков. Выполнение специальных упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Выполнение синхронных простых движений руками с предметами в медленном темпе. Упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу.

Контроль. Самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

Базовые элементы.

Теория. Знакомство с названиями базовых элементов. Техника выполнения степ-шагов на степах (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). Правильное исходное положение всех частей тела. Аэробные шаги: техника выполнения. Вариации рук при выполнении степ-шагов. Виды подходов к платформе.

Практика. Выполнение степ-шагов на степах:

- Базовый шаг (BasicStep)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tapup, tapdown)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (steptap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddleup).
- Шаг с поворотом (turnstep)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Шаги углом (L-step)
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Разучивание базовых элементов под счет; в медленном темпе; под музыку. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед, с махом в сторону. Разучивание аэробных шагов. Разучивание упражнений с различной вариацией рук. Упражнения на развитие мышечной силы ног, выносливости, равновесия, гибкости.

Выполнение базовых элементов и их разновидностей:

- в медленном темпе под счет;
- под музыку.

Контроль. Открытое занятие.

Раздел №4. Комбинированные

Теория. Беседа с детьми о важности использования спортивных предметов и их значении в развитии координации и внимания.

Беседа о влиянии занятий стретчинг-гимнастикой на организм.

Содержание и последовательность связок в композиции.

Практика. Упражнения для мелкой моторики рук с предметами, на развитие умения работать в общем темпе с предметами – мелкими мячиками.

Упражнения на крупные группы мышц с предметами.

Комплекс упражнений для повышения эластичности мышц спины: без предметов, с предметами (кубики, мешочки с песком, гантели, веревки, флажки и т.д), из разных исходных положений: сидя, стоя, лежа на животе и спине.

Упражнения для повышения подвижности суставов для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на пятках; перекаты с пятки на носки; ходьба на внешней стороне стопы.

Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

Совершенствование техники связок фитнес-аэробики

Разучивание танцевальных композиций и совершенствование навыков их исполнения.

Контроль. Выступления на праздниках.

Раздел №5. Игровые итоговые

Практика.

- составление связки по 8 сч.из базовых элементов и их разновидностей;
- с движением рук;
- соединение связки в композицию;
-разучивание композиции под музыку по 8 сч.

Контроль. Отчетный концерт для родителей «Фестиваль спортивного танца»

Раздел №6. Итоговое диагностическое

Практика. Проведение диагностического обследования физического развития, состояния здоровья и общих физических качеств, таких как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.

Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).

V. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Кадровые условия

Реализацию Программы обеспечивает руководитель кружка – педагог, обладающий необходимыми компетенциями для преподавания теории и практики степ-аэробики.

Материально-технические условия

- спортивный зал, соответствующий требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим нормам;
- степ-платформа на каждого ребёнка;
- атрибуты для сюжетных номеров;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

Организационные условия

- необходимый контингент обучающихся;
- соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям расписание занятий.

Методическое обеспечение

-наличие утвержденной Программы;
- перспективно-тематические планы по программе.

Воспитывающая деятельность

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Детский фитнес» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается МБДОУ детский сад №10 города Пензы «Калейдоскоп» и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- физическое и оздоровительное направление;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Детский фитнес».

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А также методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

Авторские технологии:

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691

Приложение 1

Комплексы степ-аэробики для занятий

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (в одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

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

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

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.

Основная часть.

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 степа – доски. Назад от степа – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую0 ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Приложение 2

Основные шаги в аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Марш – шаги на месте	Марш
Степ-тач	Приставной шаг
1-шаг правой ногой вправо	Два приставных шага
2-левую ногу приставить к правой на носок (точка)	Открытый шаг
3-шаг левой ногой влево	Касание.
4-правую ногу приставить к левой на носок	Захлест
Степ-лайф	Скрестный шаг (принцесса)
1-шаг правой ногой вправо	Ноги врозь-врозь, вместе-вместе
2-левую ногу приставить к правой	Петушок
3-шаг правой ногой вправо	Мамба
4-левую ногу приставить к правой на носок	

5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок (точка) **Опен-степ** И.п. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок 3-полуприсед 4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок **Степ «керл»** И.П. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц 3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц **Греб вайл** 1- шаг правой ногой вправо 2- левую ногу приставить к правой накрест назад 3- шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок (точка); 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок **Шаг страдел (по 1 линии в сторону)** И.П.- о.с. 1- шаг правой ногой вправо 2-шаг левой ногой влево 3-правой ногой вернуться в и.п. 4- левой ногой вернуться в и.п. **Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена)** 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз 2-опустить ногу на пол 3- 4- то же левое колено **Мамба** И.П. – о.с., левая нога стоит на месте 1- шаг правой ногой вперед 2-шаг левой ногой на месте 3-шаг правой ногой назад 4-шаг левой ногой на месте То же с левой ноги	Чачача Рок-степ

Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу поставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4- левую ногу приставить назад накрест к правой 5-шаг левой ногой влево 6- правую ногу приставить к левой 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой назад накрест **Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба)** 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой 5-шаг левой ногой назад накрест 6-шаг правой ногой на месте 7-шаг левой ногой вперед 8-шаг правой ногой на месте	

Приложение 3

Основные шаги в степ-аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
Базовый шаг. И.П.- о.с. 1. встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги. **V- степ (ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с. 1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п. **А – степ**. Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь. 1-поставить правую ногу, на степ; 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п. **Касание.** И.П. – о.с. 1- встать на степправой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.	Основной шаг. Галочка. Буква А. Касание. Угол с касанием. Захлёст. Солдатик. Солдатик шагает. Ласточка. Мах ноги вперёд. *«Отдохнём».* Мамба. Силачи. Бабочка. Лебедь

Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степправой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа. **Захлёст.** И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу. **Угол с захлёстом** 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 5-встать на степ правой ногой; 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа. **Колено вверх** И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу **Подскок** И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;	

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ. **Мах ногой назад.** И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. **Кик.** Мах ноги вперёд. И.П.- то же. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой «кик» мах вперёд; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой «кик» мах вперёд; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. **«Мамба».** И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперёд на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. **Выпад назад.** И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу. **Выпад в сторону.** И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.; 3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. **Выпад вперёд.** И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу	

Упражнения на развитие осанки.

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

Упр. «Черепаха»

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

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания с выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад).

Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Приложение 5

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1 Отжимание

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

Упражнение 2 Отжимание, используя трицепсы

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

Упражнения 3

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

Упражнение 4 Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5 Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6 Скручивание с сопротивлением

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

Стретчинг

Упражнение на растягивание. *Подошвенный свод стопы*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев. Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области подошву**.**

Упражнение на растягивание. *Тыльная часть стопы и нижней части ног*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. *Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги*

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу. Ложитесь на спину, вытянув ноги. Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор). Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держит перпендикулярно. Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия. Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

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

Упражнение на растягивание. *Икроножная мышца и ахиллово сухожилие*

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая. Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади. Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим. Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела. Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.