

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № 3

" 19 " июня 2016 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" 19 " июня 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Казанцева Елизавета Юрьевна,
инструктор по физическому
воспитанию

Педагог, реализующий программу:

Казанцева Елизавета Юрьевна

МОСКВА, 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.2-9
2. Учебно-тематический план.....	стр.10-11
3. Содержание изучаемого курса.....	стр.12-38
4. Методическое обеспечение.....	стр.39
5. Список литературы.....	стр.40-42
6. Приложения.....	стр.43-46
6.1 Показатели и индикаторы успешности развития детей.....	стр.43
6.2 Базовые шаги на степ - платформе.....	стр.44-46

1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень – ознакомительный.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна – по степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения *циклического* и *ациклического* характера.

В *ациклических упражнениях* структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в дошкольном учреждении (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ –аэробике, Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым, бодрым).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джинном Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию в ДООУ и способствовала оздоровлению детей.

Актуальность - в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой.

Педагогическая целесообразность – в многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Цели и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья детей через повышение сопротивляемости организма.

Задачи:

I. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

II. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих

Отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории.

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

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

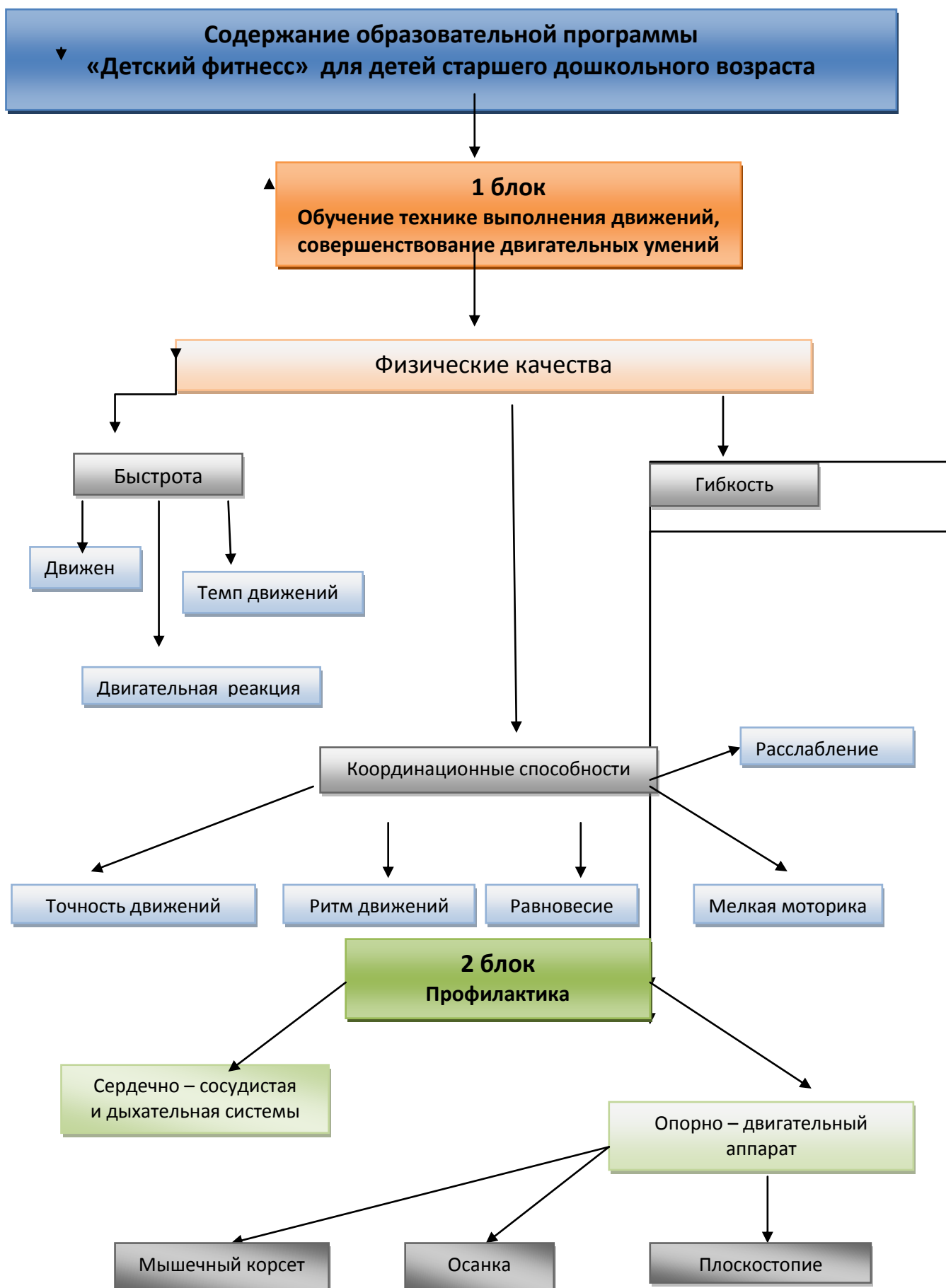
Данная программа позволяет использовать степ-аэробика в системе фитнес-тренировки как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы но и **силовую гимнастику** на степ-доске. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные **игры** разной подвижности, **элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, игровой стретчинг.**

Возраст детей, обучающихся по данной программе.

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Сроки реализации программы. Курс программы «Детский фитнес» рассчитан на 1 год (октябрь- май) Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности.

Два блока реализации программы



Формы и режимы занятий. На занятиях детским фитнесом используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 10-13 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю (общий объём – 64 занятия в год) продолжительностью 40 минут (30 мин. + 10 мин. физкультминутка).

Ожидаемые результаты и формы определения результативности.

По окончании обучения занимающийся должен *знать*:

- вид фитнеса, которым занимается
- правила до, во время и после тренировки
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах
- правила личной и общественной гигиены
- правила ЗОЖ
- строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов
- факторы влияния фитнеса на свой организм
- понимать доступную спортивную терминологию
- комплекс упражнений, корригирующих осанку
- до 3 танцевальных аэробных связок на степ-платформе
- уметь объяснить правила ранее изученных игр

По окончании обучения занимающийся должен *уметь выполнять*:

- простые строевые упражнения
- легко ходить и бегать, координировать работу рук и ног
- разновидности бега и ходьбы
- разновидности прыжков
- упражнения аэробного характера на степ платформе
- упражнения силовой гимнастики
- упражнения с элементами художественной гимнастики
- упражнения дыхательной гимнастики
- ОРУ с предметом и без него под музыкальное сопровождение
- ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом и без него

По окончании обучения занимающийся должен *получить навыки*:

- легкого общения со сверстниками и взрослыми
- эмоционального самовыражения, творчества
- лидерства, инициативы, взаимопомощи
- трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели

Формы определения результативности

Мониторинг детского физического развития проводится 2 раза в год (в декабре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы «Детский фитнес», развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные достижения детей в результате освоения программы «Детский фитнес».

Способы фиксации данных обследования:

Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных мониторинга для изменения нагрузки и коррекции образовательной программы.

Приложение №1

Мониторинг физических качеств

В основу мониторинга легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

Быстрота определяется временем пробегания отрезков дистанции 30 м – с высокого старта, частотой движений.

Об уровне развития **скоростносиловых способностей** у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз) и др.

Для оценки **общей выносливости** используется задание: преодоление дистанции на 90м.

Для определения **силы** применяют методику бросок набивного мяча из-за головы.

Из всех двигательных заданий, характеризующих **динамическую силу мышц** брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция – 30 м). Челночный бег – многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.

Для оценки **гибкости** используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий.

Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении “носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед”. Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.

Для оценки **динамического равновесия** используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Показатели мониторинга заносятся в диагностическую таблицу.

Формы подведения итогов реализации программы.

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления на базе ГБОУ Школа №814;
- участие в праздниках и массовых мероприятиях СП ДО №666 и других ДО комплекса;
- участие в соревнованиях по плану методического кабинета;
- участие в конкурсах районного, окружного и городского уровня.

2. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1	Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом	0,5	0,5	1
2	Раздел 1: «Теоретические сведения» (основы знания)	1	1	2
3.	Раздел 2: «Общая физическая подготовка».	3,5	11,5	15
3.1	Тема 1: «Строевые упражнения и перестроения».	0,5	1,5	2
3.2	Тема 2: «Упражнения в ходьбе и беге»	0,5	1,5	2
3.3	Тема 3: «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением».	0,5	1,5	2
3.4	Тема 4: «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением».	0,5	1,5	2
3.5	Тема 5: «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук».	0,5	1,5	2
3.6	Тема 6: «Упражнения для мышц туловища».	0,5	2,5	3
3.7	Тема 7: « Упражнения для мышц ног».	0,5	1,5	2
4.	Раздел 3: «Специальная физическая подготовка».	2	13	15
4.1	Тема 1: «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве».	0,5	4	4,5

4.2	Тема 2: «Развитие координационных способностей».	0,5	3	3,5
4.3	Тема 3: «Развитие гибкости и амплитуды движения».	0,5	3	3,5
4.4	Тема 4: «Развитие скоростно-силовых качеств».	0,5	3	3,5
5.	Раздел 4: «Специальная техническая подготовка».	4	11	15
5.1	Тема 1 : «Элементы художественной гимнастики».	1	2	3
5.2	Тема 2 : «Базовые шаги на степ – платформе»,	1	3	4
5.3	Тема 3 : «Силовая гимнастика».	1	3	4
5.4	Тема 4 : «Танцевальные связки»	1	3	4
6.	Раздел 5: «Музыкальная грамота».	1	1	2
7.	Раздел 6: «Дыхательная гимнастика».	1	1	2
8.	Раздел 7: «Малоподвижные игры».	1	1	2
9.	Раздел 8: «Самоконтроль».	1	1	2
10.	Раздел 9: «Концертная деятельность».	1	4	5
11.	Раздел 10: «Итоговое занятие».	1	2	3
	Итого:	17	47	64

3. Содержание изучаемого курса

№	Название разделов и тем	Части занятий	
		Теория (17 часов)	Практика (47 часов)
1	Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом	<p>Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Противопоказания к занятиям фитнесом.</p> <p>Определение понятия «фитнес».</p>	<p>Практикум: игра «Разрешено-запрещено!»</p>
2	Раздел 1 «Теоретические сведения»	<p>Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и</p>	<p>Подготовка и ведение дневника «Я и мое здоровье».</p> <p>Практикум «Я и мое тело».</p>

		<p>обуви.</p> <p>Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p>	
--	--	--	--

3	<p>Раздел 2 «Общая физическая подготовка»</p> <p>ОФП</p>	<p>Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд.</p>	<p>Тема 1: «Строевые упражнения и перестроения».</p> <p>Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».</p> <p>Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.</p> <p>Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.</p> <p>Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.</p>
---	--	--	---

			<p>Тема 2: «Упражнения в ходьбе и беге».</p> <p>Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по</p>
--	--	--	---

			<p>веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 90 м (2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м..</p> <p style="text-align: center;">Тема 3 :«ОРУ без предмета с музыкальным сопровождением».</p> <p>Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой,</p>
--	--	--	--

			<p>боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).</p> <p>Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. Для ног: сгибание, разгибание и круговые</p>
--	--	--	--

			<p>движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).</p>
--	--	--	--

			<p>Для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной</p>
--	--	--	--

			<p>плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).</p>
--	--	--	---

			<p style="text-align: center;">Тема 4: «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением».</p> <p>С набивными мячами (вес 0,5-1кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.</p> <p>С гантелями (вес 0,5кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны,</p>
--	--	--	---

		<p>повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).</p> <p>С эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).</p> <p>Разведение сомкнутых рук в стороны в упоре лежа на животе.</p> <p>Тема 5: «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук».</p> <p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к</p>
--	--	--

			<p>стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в</p>
--	--	--	--

			<p>лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).</p> <p>Тема 6: «Упражнения для мышц шеи и туловища».</p> <p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать</p>
--	--	--	---

			<p>прямую ногу. Наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.</p> <p>Тема 7: «Упражнения для мышц ног».</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки</p>
--	--	--	--

			<p>(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание</p>
--	--	--	--

			<p>расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).</p>
4	<p>Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».</p> <p>СФП</p>	<p>Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Терминология. Диагностика</p>	<p>Тема 1: «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве».</p> <p>Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).</p>

			<p>Тема 2: «Развитие координационных способностей».</p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения степ аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p>Тема 3: «Развитие гибкости и амплитуды движения».</p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Полушпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных</p>
--	--	--	--

			<p>направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20–40 с).</p> <p>Примечания: Упражнения включаются в каждое занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для детей усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии.</p> <p>Тема 4: «Развитие скоростно-силовых качеств».</p> <p>Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным</p>
--	--	--	---

			<p>сокращением времени на заданное количество прыжков. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном 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), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки</p>
--	--	--	---

			толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.
5.	<p>Раздел 4: «Специальная техническая подготовка».</p> <p>СТП</p>	<p>Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, фитнес - эспандером, мячом, гантелями...Методика развития двигательных качеств. Мониторинг.</p>	<p>Тема 1: «Элементы художественной гимнастики»</p> <p>Используются при выполнении упражнений ОФП в ходьбе и беге, различные виды прыжков. При выполнении упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Обруч. Катание обруча с остановкой по сигналу. Прокатывание обруча по прямой. Подлезание в обруч. Вращение обруча разными способами: на руке, талии, шее. Перебрасывание обруча из руки в руку. Раскрутка обруча «винтом».</p> <p>Игровые упражнения с обручем.</p> <p>Мяч. Перебрасывание из</p>

			<p>руки в руку. Подбрасывание вверх одной-двумя руками перед собой с выполнением и без различных движений кистями рук. Удары мяча об пол и ловля мяча после отскока одной-двумя руками. Перебрасывание мяча в парах из разных и.п. стоя на коленях, в седе... Бросать и ловить мяч одноименной и разноименной рукой. Удар мяча об пол выше головы с одновременным действием корпуса, рук, ног и его захват перед собой двумя-одной руками. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной.</p> <p>Тема 2: « Базовые шаги на степ-платформе».</p> <p>Выполняются с активной работой рук (махи, повороты, сгибы, подъемы, хлопки...) с использованием предмета (мяча, обруча) и без него.</p> <p>Существует 4 базовых шага-упражнения. На их основе можно придумывать небольшие</p>
--	--	--	---

			<p>танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные махи.</p> <p>Приставной (1 вариант). Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол правую ногу, приставь к ней левую. То же с левой ноги.</p> <p>Приставной (2 вариант). Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.</p> <p>Полуприставной (1 вариант). Правую ногу, согнутую в колене, поставь на платформу, левую ногу чуть приподними над полом и, не ставя на платформу, вновь опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.</p> <p>Полуприставной (2 вариант). Встань на платформу правой ногой, левую согни в колене и подтяни вверх и сразу же опусти на пол, затем приставь к ней правую</p>
--	--	--	---

		<p>ногу. То же с левой ноги. Базовый шаг, шаг ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).</p> <p>Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Шаг через платформу.</p> <p>Выпады в сторону и назад.</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.</p> <p>Шаги на угол.</p> <p>Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).</p> <p>Прыжки (лиап, ран-ран).</p> <p>Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p style="text-align: center;">Тема3: «Силовая гимнастика».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с использованием обруча.</p> <p>Упражнения: «Повернись», «Поднимись»,</p>
--	--	--

			<p>«Солнышко», «Попрыгунчик», «Дотянись», «Окошко», «Переворот», «Рыбка», «Выше»,</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом. Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», «Медуза», «Стрела», «Самолет», «Подъемный кран», «Броски мяча», «Циркач», «Лодочка», «Удар по мячу», «Футбол», «Ровная спина».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе без предмета. «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька – встанька». «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимания», «Достань носочки», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись», «Веселые ножки», «Ровные ножки», «Колобок», «Подними себя сам».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с гантелями. Упражнения из различных и.п. для мышц рук, шеи и туловища, ног, брюшного пресса. «Прямой удар»,</p>
--	--	--	--

			<p>«Павлин», « Бокс», «Бабочка», «Потянулись», «Веселый клоун», «Мостик»,</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с резиновыми жгутами. «Улитка», «Кукла», «Подъемный кран», «Насос», «Группировка», «Цирковая собачка», «Корзиночка», «Покачаем головой», «Растяни», «Сели-встали», «Крылья», «Кузнечик», «Мячики».</p> <p>Тема 4. «Танцевальные связки».</p> <p>Танцевальные связки с предметом и без него с использованием степ-платформы. Музыка 120-130 уд.в мин..</p>
6	Раздел 5: «Музыкальная грамота».	<p>Понятие о содержании и характере музыки.</p> <p>Музыкальный квадрат.</p> <p>Ритм, такт, ударная нота «1 счет». Значение музыки в фитнес-тренировке.</p>	<p>Игровые упражнения « Кот и мыши», «Гаф-мяу», «У ребят порядок строгий», « Бусинки», «Веселый шаг» и др.</p>

7	Раздел 6: «Дыхательная гимнастика».	Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время фитнес - занятия. Значение правильного дыхания для орган и систем организма.	Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Собачка», «Ветер», «Еж», «Самолет», «Шары» и др.
8	Раздел 7: «Малоподвижные игры».	Техника безопасности. Правила игр. Предметы для игр.	Игры малой подвижности: «Море волнуется», «Тик-так», «Мой мяч», «Будь внимателен», «Походка и настроение», «Сделай фигуру», «Путаница», «Ласковое слово», «Черт и краски», «Скажи наоборот», «Веселая зарядка» и др.
9	Раздел 8: «Самоконтроль».	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.	Определение состояния своего организма (бодрость, усталость, болезнь...). Выработка самоконтроля над правильностью выполнения того или иного движения, задания. Самоконтроль внешнего вида на занятии фитнесом.
10	Раздел 9: «Концертная деятельность».	Организация технического и психолого-педагогического сопровождения обучаемых.	<ul style="list-style-type: none"> • Выступления на праздниках и досугах ДООУ • Показательные выступления на мероприятиях ГБОУ Школа

			№814 <ul style="list-style-type: none"> • Открытые показы для родителей • Прочие мероприятия
11	Раздел 10: «Итоговое занятие».	Открытое занятие.	Итоговое занятие в середине и конце учебного года.

4. Методическое обеспечение

- Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры».
- Справочники: Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.
- Лечебная физическая культура. Справочник; Медицина - Москва, 1988. - 528 с.
- Фонотека: музыка для занятий степ-аэробикой, стретчингом, релакс композиции, для силовой гимнастики и пр.
- Фитнес оборудование (обруч, мяч, степ-платформа, гантели, резиновый жгут и др.)

5. Список литературы

5.1 Список литературы, использованный при написании программы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
4. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
5. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. М., 1991.
6. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
7. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
8. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
9. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.
10. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
11. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
12. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272с.
13. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. по- собие / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с..
14. Маханева М.Д.–Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
15. Подольская Е.И.–Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.– М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.–80 с.

16. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
17. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб., 2009. - С. 4-12.
18. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
19. Стрельникова Н.В. Степ – Данс - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
20. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
21. Тери О’Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : пер. с англ. – М. : Коммерческие технологии, 2001 – 164 с.
22. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002 – 127 с.

5.2 Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
3. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.
4. Орлов С. А. Самый сильный мальчик планеты. Силовая подготовка дошкольника; Феникс - Москва, 2006. - 531 с.
5. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
6. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 – 90.
6. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.

7. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.

5.3 Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании детей

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 329 с.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Тетрадь № 13; ДРОФА - , 2007. -213 с.
3. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников; Речь - Москва, 2007. - 160 с.
4. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010. - 224 с.
5. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 832 с.
6. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011. - 320 с.
7. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. – 304с.
8. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 378 с.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

6.1 Приложение №1

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

	ФИ ребёнка	
	Декабрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.		
Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.		
Сохраняет правильную осанку.		
Активно участвует в играх.		
Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, вы		

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

6.2 Приложение №2

Базовые шаги на степ - платформе.

Выполняются с активной работой рук (махи, повороты, сгибы, подъемы, хлопки...) с использованием предмета (мяча, обруча) и без него.

Существует 4 базовых шага-упражнения. На их основе можно составить небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные махи.

Приставной (1 вариант). Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол правую ногу, приставь к ней левую. То же с левой ноги.

Приставной (2 вариант). Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.

Полуприставной (1 вариант). Правую ногу, согнутую в колене, поставь на платформу, левую ногу чуть приподними над полом и, не ставя на платформу, вновь опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.

Полуприставной (2 вариант). Встань на платформу правой ногой, левую согни в колене и подтяни вверх и сразу же опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.

Базовый шаг, шаг ноги врозь, ноги вместе.

Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).

Касание платформы носком свободной ноги.

Шаг через платформу.

Выпады в сторону и назад.

Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Шаги на угол.

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

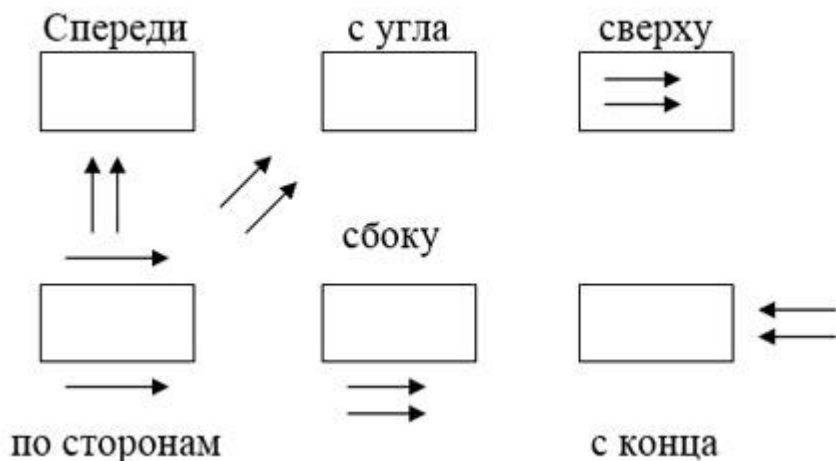
Прыжки (лиап, ран-ран).

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.
2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.
Выполнение: П – наверх, Л – приставить наверху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.
3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.
4. Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.
5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.
Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.
6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – поднять колени, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.
7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).
Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.
8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.
9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П- вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход - по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.