ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 13»
Коломяжский пр., д.34, к. 1, лит. А, Санкт-Петербург, 197341
т/ф (812) 395-27-56 e-mail: tsentr6@mail.ru
ОКПО 02086342, ОГРН 1027807584177 ИНН/КПП 7814105894/781401001

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр содействия семейному
воспитанию № 13»
_____А.В. Сазонова
Пр. от 23.08. 2019 № 94-д

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

«Спортивная хореография»

Степ аэробика.

Направленность: спортивно-оздоровительная
Сроки реализации программы: 104 час.
Возраст обучающихся: 16-18 лет

Автор: М.С. Бочарникова
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 г.

Содержание

Нормативно-правовые акты по проектированию дополнительных общеобразовательных программ…… 3
Пояснительная записка…… 4
Календарный учебный график ……... 7
Учебно-тематический план …… …… 8
Содержание программы…..……..…. ……. 9
Оценочные материалы …… 11
Материально-техническое обеспечение…….. ……... 14
Список литературы ……...…… 15
Приложение……..16

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие творческих способностей детей средствами хореографического искусства» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75,)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75,)
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75,) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41, СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8,
Содержание программ	Федеральный закон 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75ст.), Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст. 75) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Наше здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Состояние здоровья юношей и девушек в нашей стране вызывает серьёзную озабоченность общества. В системе дополнительного образования принимаются меры по совершенствованию физического воспитания, направленные на формирование двигательной культуры молодежи, сохранение и укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Занятия аэробикой способствует гармоничному развитию обучающихся, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девушек и юношей и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Программа включает новое направление в спорте; степ аэробику в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений.
Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25 – 35 мин.

Актуальность программы.

В том что, оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни и физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

- Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений
- Повышение общей физической подготовки и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
- Повышение специальной двигательной подготовки, развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
- Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов, и шагов степ-аэробики
- Освоение элементов хореографии.
- Развитие музыкально-двигательной подготовки.
- Воспитание интереса к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет. Занятия проводятся по возрастным группам, сформированным в Центре , три раза в неделю, по 30 - 45 минут.

Срок реализации программы составляет один учебный год. В летний период времени большинство воспитанников находятся на оздоровительном отдыхе в лагере и санаториях, поэтому занятия с группой учащихся, находящихся в учреждении проводятся в зависимости от возрастного состава группы и представляют собой повторение модулей программы, используемых в работе в течение года.

Основные формы проведения занятий:

Традиционные виды занятий – коррекционно-развивающие групповые и индивидуальные занятия.

Теоретические сведения :- беседа на которой дети знакомятся со спецификой организации и проведения занятий в хореографической студии

Практическая работа: где обучающие осваивают танцевальные аэробные связки, а также разучивают различные аэробные шаги и прыжки на степ платформе, проявляют свою фантазию (придумывают свои танцевальные связки).

Нетрадиционные виды занятий- участие в конкурсах в викторинах, показ упражнений, проведения спортивно- познавательных занятий

Основные виды деятельности:

Спортивная хореография представляет собой разнообразную форму работы с обучающимися. Она включает в себя:

- степ платформу;
- партерную гимнастику;
- аэробные связки;

Создание ситуаций успеха на занятиях является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные нами

цепочки таких ситуаций, в которых обучающийся добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и "лёгкости" процесса обучения. Эмоциональное возбуждение активизирует процессы внимания, запоминания, осмысления, делает эти процессы более интенсивными и тем самым повышает эффективность достигаемых целей.

В результате у обучающихся:

- изменяться движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения
- сформируются навыки правильной осанки.
- повысятся двигательные способности обучающихся и физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, координация движений).
- сформируются умения ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку.
- проявятся чувства уверенности в себе.

К концу обучения дети должны знать и уметь:

Знать:

- правила правильной постановки корпуса,
- основные положения рук,
- позиции ног.

Уметь:

- уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку,
- иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями,
- правильно исполнять программные танцы.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации.

Проводится четыре раза за период обучения:

Промежуточная аттестация проходит в форме открытых занятий, на которых проводятся оценка результатов освоение обучающимися тем программы

Формы проведения промежуточной аттестации определены как высокий, средний и низкий уровень и итоговый «отчётный концерт».

В рамках проведения аттестации составляется зачетная ведомость, в которой педагогом определяется уровень освоения программы обучающимся:

- Высокий уровень освоения программы
- Средний уровень освоения программы:
- Низкий уровень освоения программы:

При осуществлении контроля теоретических знаний учитываются устные ответы обучающихся так и их практические работы. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 2.4.41251-03 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) и СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Дата начала занятий	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учеб. недель**	**Кол-во учеб. часов**	**Режим занятий**
11.09.2019	31.05.2020	35	104	3 раза в неделю

Период каникул с 28.12.2019 по 09.01.2020. Летний оздоровительный период – 01 июня 2020 г. – 31 августа 2020 г.

Длительность каждого занятия: 30 - 45 минут, устанавливается, исходя из возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся. Обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью не менее 10 минут.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы рационального питания.	2		2
2	Классическая аэробика	5	25	30
3.	Степ аэробика	5	25	30
4.	Танцевальная аэробика - стиль фанданс, хип-хоп, «латино»	5	25	30
5.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	10	12
	Итого:	19	85	104

Содержание программы

Тема № 1. **Вводное занятие (2) часа**

Теоретические сведения :Техника безопасности. Основы рационального питания. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические сведения : Обсуждение программы обучения. - Техника выполнения нормативных упражнений - Нормативы ОФП.

Тема № 2. **Классическая аэробика(30) часов**

Теоретические сведения : Техника исполнения базовых шагов,Основные элементы классической аэробики

Практическая работа: - Отработка базовых шагов, Танцевальная зарядка под ритмичную музыку Отработка скрестного шага и с поворотом направо , налево , кругом , полны й крут. Отработка упражнений «Галоп», «Пони » «Полька » «Твист» Отработка прыжков Pendulum - смена положения ног (маятник). - Sguat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь. «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед.

Тема № 3. **Степ аэробика (30) часов**

Теоретические сведения :Техника выполнения сложных элементов и айробных связок Комплексы упражнений из базовых шагов. Ознакомление с программой на участие в соревнованиях и открытых мероприятия. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степплатформе. Техника выполнения базовых шагов и основных элементов степ – аэробики

Практическая работа: - Отработка основных исходных позиций - фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа; Отработка основных исходных позиций сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося; Отработка базовых шагов Шаг базовы й (basic) - основной . Упражнения на попеременное поднимание коленей. Упражнения на попеременное поднимание ног в сторону. Упражнения на попеременное поднимание пяток к бедру Отработка базовых шагов Шаг straddl e up : основной/попеременный. Подход : по сторонам. Отработка базовых шагов – Шаг из угла в угол (corne r t o corner) . Подход сбоку.

Тема № 4. **Танцевальная аэробика - стиль фанданс, хип-хоп, «латино» (30) часов**

Теоретические сведения: Изучение репертуара программ на соревнования. Изучение репертуара программ на открытые мероприятия. Изучения основных шагов стиля. Изучение видов высококоординационных аэробных связок

Практическая работа: Упражнения на шаги вперед, назад Отработка техники - небольшие пружинные движения ногами. Упражнения на скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках. Выполнение композиции «Качалочка» - «Твист» «Тач » Скрестное выполнение ног и на пятку - выполнение ног и н а пятку в диагонально м направлении через небольшое сгибание ноги и пружинно е движение на опорной. Скользящие шаги - выполняются н а месте с продвижением вперед , назад , с поворотом.

Теоретические сведения: Изучение танцевального движения «Кик »

Практическая работа: Прыжки н а двух ногах - вертикальны й прыжок толчком двух с приземление м н а две. Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед , прыжок толчком двумя , сменить положение ног - леву ю (правую) вперед и приземлиться на две

ноги Прыжок с о сменой ног и «киком » Упражнения на полу- «Краб» Упражнение- «Дорожка » с опорой на одной руке

Тема № 5 **Упражнения на развитие гибкости (12) часов** (стретчинг)

Теоретические сведения: Овладение техникой основных упражнений в подготовительно й част и урока: - растягивание мышц задней поверхности голени; - растягивание мышц передней поверхности бедра;

Практическая работа: Стретчинг с элементами йоги - растягивание мышц задней поверхности бедра; - растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениям и в конце занятий: - для гибкости спины; - для растягивания мышц живота; - для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области; - для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий); - для растягивания боково й поверхности бедра и туловища; - для мышц боковой част и туловища; - для растягивания сгибателе й бедра (передней поверхности); - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; - для

подвижности лучезапястного сустава; - для растягивания трицепса; - для растягивания бицепса; - для мышц шеи. Подготовка к итоговому концерту. Генеральная репетиция итогового заключительного концерта. Заключительный концерт. Чему мы научились за год? Элементы танцев, песен и сценических постановок.

Оценочные материалы

№ п/п	Наименование темы	Ожидаемый результат обучения	Способы определения результативности	Наличие контрольных заданий используемых педагогом	Критерии оценки выполнения заданий
1.	**Классическая аэробика**	Уметь выполнять базовые и скрестные шаги Уметь выполнять танцевальную зарядку под ритмичную музыку Уметь точно выполнять движения различные по сложности и элементы разных структурных групп	Практические занятия Педагогическое наблюдение	Упражнение «Виноградная лоза» «Галоп», «Пони » «Полька » «Твист» Различные занятия с постановкой на степ – платформу всей стопы	**Высокий уровень:** Легко выполняет основные элементы классической аэробики Правильно исполняет движения в такт музыкального сопровождения **Средний уровень:** Элементы классической аэробике выполняет не точно , **Низкий уровень:** Не может выполнить основные элементы классической аэробики
2.	**Степ аэробика**	Знать травмоопасные упражнения на степ-платформе Уметь выполнять сложные элементы айробных связок Уметь	Тест – опрос Практические занятия Педагогическое наблюдение	Тест травмоопасные упражнения Упражнение на освоение шагов используемых на занятии степ – аэробики (приложение №1)	**Высокий уровень:** Знает основные правила техники безопасности при исполнении упражнений на степ-платформе. Сложные элемены айробных связок исполняет и элементы степ

		выполнять упражнения на степ-платформе, Уметь выполнять базовые шаги и основные элементы степ – аэробики			аэробики выполняет чисто **Средний уровень:** Недостаточно чисто исполняет движение. Сложные элемены айробных связок исполняет с помощью преподавателя. **Низкий уровень:** Не проявляет интереса к степ – аэробики Неправильное исполнение движений.
3.	**Танцевальная аэробика - стиль фанданс, хип-хоп, «латино»**	Знать репертуар концертных программ. Уметь длительное время сохранять равновесие на высоких выворотных полупальцах.	Практические занятия Педагогическое наблюдение	Тест опросник Композиции «Качалочка» - «Твист» «Тач » Скрестное Упражнения на полу- «Краб» Упражнение- «Дорожка	**Высокий уровень:** Знает репертуар концертных программ и участвует в их обсуждении Свободно сохраняет равновесие на высоких выворотных полупальцах при выполнении композиций и упражнений. Сохраняет устойчивость корпуса Упражнения выполняет легко. **Средний уровень:** Упражнения выполняет с помощью преподавателя. Недостаточно

					сохраняет равновесие при исполнении упражнений. **Низкий уровень:** Самостоятельно не справляется с выполнением заданий , нуждается в помощи преподавателя. Не проявляет интереса к спортивной хореографии
4.	**Упражнения на развитие гибкости**	Уметь выполнять Стретчинг с элементами йоги Уметь выполнять различные упражнения на расслабление работающих мышц, Уметь выполнять упражнения на повышение гибкости	Практические занятия Педагогическое наблюдение	Упражнение на расслабление (приложение №3)	**Высокий уровень** Выполняет Стретчинг легко и точно Правильно исполняет движения на дыхание расслабление **Средний уровень:** Недостаточно чистое исполнение движений. **Низкий уровень:** Отсутствие восприятия, упражнения.

Материально-техническое обеспечение

1. Наличие специального кабинета (музыкальный зал).
2. Зеркала.
3. Ноутбук и музыкальный центр с usb накопителями.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Электроаппаратура.
6. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
7. Степ платформы.
8. Гимнастические коврики.

Список литературы

1. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М.Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. - 214с.
2. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Изд- во СибГУФК, 2009. -- 68 с.
3. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.
4. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm. - 17.12.2012.
5. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. -: http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html.
6. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - http://www.sport-4health.com/step.php.
7. RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - http://www.rusmedserver.ru/beauty/ fitnes/10.html.
8. Первый рубрикатор сайтов [Электронный ресурс] / Степ-аэробика: что это, для кого, какие результаты. http://1-rs.com/article/step-aerobika-chto-eto-dlya-kogo-kakie-rezultatyi.html.
9. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики.: http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992. –
10. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1892-step-aerobika.
11. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html.
12. Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].- http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike.
13. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586744.
14. Спорт и туризм [Электронный ресурс] / Оздоровительная аэробика. http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/ozdorovitelnaya _aerobika.html.
15. Планета фитнеса [Электронный ресурс] / Методика проведения занятий степ-аэробикой. - http:// www.planetafitness.ru/ Методика_проведения_занятий_степ-аэробикой.
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2012. - 216с.

Приложение 1

Шаги, используемые на занятии степ – аэробики.

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Step touh (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1-выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета.

И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2-левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

Приложение 2

Базовые шаги в степ - аэробике

1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

2. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

3. Шаг-колено

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

4. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

5. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

6. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

7. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время

перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

8. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

9. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Приложение 3

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

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.

1. 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.

1. 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 степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую0 ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. 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.

1. Упражнение на восстановление дыхания