

Администрация городского округа «Город Калининград»

Комитет по образованию

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 57

Принята на заседании  
Методического (педагогического) совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 57 г.  
Калининграда Кремер Е.О.

Приказ № 973/4  
«31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

Спорт на платформах

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Программу составила:

Гноевая Ирина Юрьевна

Педагог дополнительного образования

г. Калининград

2023 год

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.
- Срок реализации учебного предмета
- Форма проведения учебных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Обоснование структуры программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета
- Условия набора в творческий коллектив.

### **II. Содержание учебного предмета**

- Учебно-тематический план
- Содержание занятий

### **III. Ожидаемые результаты**

- Требования к итоговому зачету

### **IV. Список литературы**

## 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Спорт на платформе» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеразвивающей программе в области спорта.

Учебный предмет «Спорт на платформе» является ступенью базового уровня в комплексе предметов спорта. Программа рассчитана на обучение детей школьного возраста 7-10 лет.

Данная программа разработана в рамках компетентного подхода, ориентирована на применение методов, приёмов, и способов спорта в практической жизни и деятельности у воспитанников спортивного коллектива. Этим подходом обоснована актуальность разработанной программы и её практическая направленность.

Данная программа является образовательно-развивающей и направлена на физическое и умственное развитие ребенка, его творческих способностей, а также формирование технично способного мышечного корсета.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Новизна курса состоит в том, что в «Спорт на платформе» обобщены определенные элементы, которые в рамках базового образования ориентированы на подготовку юных спортсменов, чья деятельность направлена на движение.

При реализации данной образовательной программы будут использоваться дистанционные образовательные технологии (ДОТ) включающие комплекс образовательных услуг, предоставляемых с помощью, специализированной информационной образовательной среды, базирующейся на средствах обмена учебной информацией посредством сети Интернет.

1. Обучение будет проводиться при совмещении основных очных занятий в творческом коллективе;
2. В процессе обучения преподаватель и воспитанник могут использовать ДОТ по удобному для каждого расписанию и в удобном темпе.
3. Каждый в силу своих индивидуальных способностей самостоятельно определяет количество времени, которое ему необходимо для освоения соответствующей учебной дисциплины.
4. Воспитанники имеют доступ к разнообразным источникам учебной информации (электронным библиотекам, базам данных) для получения необходимых знаний по выбранному предмету, а также могут общаться друг с другом и с преподавателем через сеть Интернет.

### **Срок реализации учебного предмета**

При реализации программы учебного предмета «Основы степ-аэробики» со сроком обучения 5 месяцев.

Программа рассчитана на 72 академических часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2ч. Занятия подразделяются на дистанционные часы и самостоятельную работу детей под руководством педагога. Форма работы коллективная.

### **Цель и задачи учебного предмета «Спорт на платформе»**

**ЦЕЛЬ КУРСА:** формирование целостной, всесторонне развитой, личности; развитие любознательной активности детей; развитие спортивного потенциала детей.

### **ЗАДАЧИ КУРСА:**

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- выявление и развитие спортивных способностей детей;
- дать начальные представления об истоках зарождения спорта;
- научить владеть основными терминами;
- формировать начальные умения анализировать и вычленять главное;
- формирование личности через приобщение ребенка к спортивной деятельности;

## **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие техники детей через систему специальных продуктивных упражнений;
- развить в детях воображение;
- развитие свободного выражения мысли посредством спорта;
- развитие импровизационных умений;

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитание в ребёнке чувства Прекрасного через познание спорта;
- пробуждение интереса к спорту;
- воспитание личностных качеств, таких как воля, целеустремлённость;
- создание детям условий для их духовно-нравственного роста.

## **Методы обучения**

Теоретико-содержательные и собственно методические аспекты предлагаемой программы определены необходимостью дать детям первоначальные знания основ спорта и умения использовать различные упражнения в спортивной деятельности.

Темы, разработанные в программе, соотнесены с тремя блоками:

- знакомство с историей возникновения различных упражнений;
- спортивный танец на платформе – основа основ.
- развитие основных навыков.

Первый блок посвящен общетеоретическим вопросам. Цель блока - показать, что мастерство спортсмена основывается также и на теоретических положениях техники движения на степ платформе, который рассматривается в качестве комплексного курса, включая в себя психологический, нравственный, эмоциональный и другие аспекты. Знакомство с темами блоков помогает понять, что спорт как вид искусства, складывающийся на протяжении веков, имеет свой статус и особенности на доступном уровне для данного возраста детей.

Второй включает темы, дающие методические знания, посвященные выработке умений и навыков занятия на степ платформе, становлению техники исполнения.

Третий блок даёт дальнейшее развитие навыков и умений исполнения спортивных упражнений.

Основу всего курса "Спорт на платформе" составляют два раздела: теория и практика.

Вопросы **теоретического раздела** программы определены необходимостью дать детям знания об основных упражнениях, о роли спорта в жизни человека. Теоретические знания передаются детям в доступной форме (беседа - сообщение, показ, видео путешествие и др.).

**Практический раздел** курса направлен на действия, которые способствуют формированию мышечного аппарата детей, развитию правильной осанки, постановке корпуса; позитивного, нравственного и эмоционального восприятия спорта и понимания единства содержания и способов выражения.

## **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.**

Использование электронного дистанционного обучения в общем образовании не предъявляет высоких требований к компьютерному оборудованию. Могут использоваться практически любые достаточно современные компьютеры с установленной операционной системой. Необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к интернету.

На компьютере также должен быть установлен минимальный набор программного обеспечения. Для работы с использованием аудиоканала, в том числе аудио конференций необходимо наличие микрофона и динамиков (наушников). При использовании видеоконференций дополнительно необходимо наличие веб-камеры.

Материально-техническая база электронного дистанционного обучения включает следующие составляющие:

1. каналы связи;
2. система электронного дистанционного обучения, обеспечивающая формирование информационной образовательной среды;
3. компьютерное оборудование;
4. периферийное оборудование;
5. программное обеспечение.
6. Обучающиеся выполняют задания (знакомятся, собирают и организуют информацию, создают мультимедиа образовательные продукты, участвуют в форумах и т.д.), обращаются к учителям за помощью;
7. Педагоги выражают свое отношение к работам обучающихся, в виде текстовых или аудио рецензий, модерации форумов, устных он-лайн консультаций.

### Режим занятий

Программа «Спорт на платформе» рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 72 часа аудиторных занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2ч с перерывом 10 минут.

## II. Содержание учебного предмета

### Учебно-тематический план

#### Базовый уровень

#### 1 год обучения

#### Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	<b>Спорт на платформе.</b> Вводное занятие. Знакомство со степами. Платформа (степы) - что это. История и мотив появления.	2	6	8
2	<b>Комплекс № 1</b>	2	6	8
3	<b>Комплекс № 2</b>	2	6	8
4	<b>Комплекс № 3</b>	2	6	8
5	<b>Комплекс № 4</b>	2	6	8
6	<b>Комплекс № 5</b>	2	6	8
7	<b>Комплекс № 6</b>	2	6	8
8	<b>Комплекс № 7</b>	2	6	8
9	<b>Комплекс № 8</b>	2	6	8
		18	54	72

### Содержание занятий

#### Тема 1. Спорт на платформе.

История возникновения степ-аэробики

Степ-аэробика, джазовый танец и танцевальная аэробика - все это производные классической аэробики.

Степ-аэробику разработала около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Все началось с травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Тренировка

оказалась эффективной и приятной. И опомнилась Джина только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлеч миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Так зародилась степ-аэробика и получившая широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Степ в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами. Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Она представляет собою шаговую аэробику, заставляющую работать крупные группы мышц. Методика ее направлена на то, чтобы параллельно со снижением веса тела развить возможности сердечно - сосудистой системы. Упражнения выполняются под музыку и на специальной степ - платформе, которую применяют не только для повышения выносливости, но и в качестве кардио-тренажера, не говоря уже о широком ее применении в силовой аэробике. Этот вид аэробики характеризуется низкой нагрузкой на скелетно-мышечный аппарат, что позволяет не переутомляться на занятиях.

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который наверняка найдется в каждой квартире.

Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.

Занятия степ - аэробикой положительно влияют и на нервную систему - отступает депрессия, снижается нервозность и агрессия по отношению к окружающим. Это становится следствием того, что активный спорт позволяет выплескивать всю накопившуюся негативную энергию.

Как правило, одно стандартное занятие включает в себя несколько упражнений разной интенсивности:

- это тренировки с чередованием аэробной и силовой нагрузок;
- тренировки на нестабильной платформе, способствующие повышению уровня координации и функциональной силы;
- тренировки с чередованием кардионагрузок и силовых упражнений;
- разного рода смешные тренировки, сочетающие упражнения базовой аэробики и тренировку мышц брюшного пресса.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- 1) Основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
- 2) Тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый клиент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию нагрузки, наблюдать за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;
- 3) Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.

Этот вид аэробики задействует крупные группы мышц и активно воздействует на кардио-респираторную систему.

Основные преимущества степ - аэробики:

- простота движений - все движения просты и повторить их неподготовленному человеку не составит проблем;
- достаточная мотивация - необходимо проводить тренировки на одном и том же месте, в компании людей с такой же целью, как и у Вас. Тренер постоянно регулирует нагрузку и улучшает мотивацию;

- разнообразие нагрузок - для каждого уровня подготовленности существуют специальные программы, направленные на развитие тех или иных проблемных участков тела. Можно включать в тренировку упражнения с двумя степ-платформами;
- силовые тренировки - степ-платформу можно использовать и при силовых тренировках;
- комплексная нагрузка - множество упражнений за действующих целые группы мышц;
- эмоциональная разгрузка - занятия степ-аэробикой отлично влияет на ваше психоэмоциональное состояние.

### **Комплексы упражнений**

#### **Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
  - 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
  - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
  - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
  - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
  - 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс № 2**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
  - 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
  - 2 – вернуться в и.п.;

- 3– 4 – тоже в другую сторону.
  2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
- 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
- 2 – и.п.;
- 3 – 4 – то же в другую сторону.
  3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
    - 1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
    - 3 – 4 – вернуться в и.п.
    4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
      - 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
      - 4 – вернуться в и.п.
    5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
    6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
  - 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
  - 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
  - 1 – 4 – пружинить на ноге;
  - 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом):  
 Вылез мишка из берлоги,  
 Разминает мишка ноги.  
 На носочках он пошёл  
 И на пяточках потом.  
 На качелях покачался,  
 И к лисичке он подкрался:  
 «Ты куда бежишь, лисица?  
 Солнце село, спать пора,  
 Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### Комплекс № 4



В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

2. Ходьба на степе.

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

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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

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

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

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

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

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

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры. 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 5**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 6**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 7**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

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).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2. Шаг со степы в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степы на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 8**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степы на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степы, 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 степы. Назад от степы.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степы; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой/ М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. - 2004. - №6 - С.29-35
- 2. Виру, А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А Виру, Г.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
- 3. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. - 115 с.
- 4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К.Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
- 5. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.

- 6. Мильнер, Е.Г. Формула жизни [Текст] / Е.Г. Мильнер. - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1991. - 231с.
- 7. Сиднева, Л.В. Аэробика: Частные методики. 2 том [Текст] / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
- 8. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. - Режим доступа: [#"justify">Фитнес \[Электронный ресурс\] / Типы фитнеса: степ-аэробика. - Режим доступа: #"justify">Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике \(степ-аэробике\) с использованием степ-платформы \[Электронный ресурс\].- Режим доступа: #"justify">Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с](#)