

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти  
(МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»)

ПРИНЯТО  
Пед. советом МБУ  
Протокол № 4 от 21.05.2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
У.М. Новикова  
Приказ № 77 - ОД от 21.05.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4-5 ЛЕТ**

**«СТЕПМИКС»**

*(1 час в неделю)*

*Срок реализации - 1год (36 часов)*

**АВТОР: Т.В.ЗАГИДУЛЛИНА**

г. Тольятти  
2024-2025

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1 Направленность (профиль) программы .....	3
1.2 Актуальность программы .....	3
1.3 Отличительные особенности программы .....	4
1.4 Педагогическая целесообразность .....	4
1.5 Адресат программы .....	4
1.6 Объем программы .....	5
1.7 Формы обучения .....	5
1.8 Методы обучения .....	5
1.9 Тип занятия .....	5
1.10 Формы проведения занятий .....	5
1.11 Срок освоения программы .....	5
1.12 Режим занятий .....	5
<b>2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>5</b>
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы .....	5
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>6</b>
3.1 Учебный (тематический) план .....	6
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	7
<b>4. Планируемые результаты .....</b>	<b>33</b>
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий .....</b>	<b>34</b>
<b>1. Календарный учебный график .....</b>	<b>34</b>
<b>2. Условия реализации программы .....</b>	<b>34</b>
<b>3. Формы аттестации .....</b>	<b>34</b>
<b>4. Оценочные материалы .....</b>	<b>35</b>
<b>5. Методические материалы .....</b>	<b>35</b>
<b>III. Список литературы .....</b>	<b>37</b>
<b>1. Основная .....</b>	<b>37</b>
<b>2. Дополнительная .....</b>	<b>37</b>

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТЕП-МИКС» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г.

№ ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО-16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физкультурно-спортивной направленности

### ***1.1 Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТЕП-МИКС» имеет физкультурно-спортивную направленность и создана для физического развития детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

### ***1.2 Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Программа представляет учащемуся возможность сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство

оздоровления и развития физических качеств детей;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на младший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

#### ***1.4. Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

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 и бодрым).

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 10 минут
- как часть занятия от 5 до 10 минут.
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект
- в показательных выступлениях на праздниках
- как степ развлечение.

#### ***1.5. Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 4 до 5 лет.

#### ***1.6. Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «СТЕП-МИКС») составляет:

- Количество часов в год – 36 часов
- Общее количество часов –36 часов

### **1.7. Формы обучения**

Форма обучения по программе «СТЕП-МИКС» очная.

### **1.8. Методы обучения**

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (объяснение);
- наглядные (показ педагогом приемов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения).

### **1.9. Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «СТЕП-МИКС» являются:

- практический
- тренировочный
- репетиционный

### **1.10. Формы проведения занятий**

Программой «СТЕП-МИКС» предусмотрены следующие формы проведения занятий: практические занятия.

### **1.11. Срок освоения программы**

Исходя из содержания программы «СТЕП-МИКС» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год.
- Всего 1 год.

### **1.12. Режим занятий**

Занятия по программе «СТЕП-МИКС» проходят периодичностью 1 день в неделю, 1 занятие в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

### **2.1 Цель программы**

Развивать уровень физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей среднего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

### **2.2 Задачи программы**

#### **Образовательные**

Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, приобщать к здоровому образу жизни.

#### **Развивающие**

Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через систему упражнений на степ – платформах;

Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

#### **Воспитательные**

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

## **3. Содержание программы**

### 3.1 Учебный (тематический) план

Месяц	№ занятия	Тема, цель НОД	Количество часов
<b>Сентябрь</b>	1	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
	2	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
	3	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
	4	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
<b>Октябрь</b>	5	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
	6	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
	7	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
	8	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
<b>Ноябрь</b>	9	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
	10	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
	11	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
	12	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
<b>Декабрь</b>	13	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
	14	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
	15	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
	16	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
<b>Январь</b>	17	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»	1
	18	Комплекс №5. «Цирковые лошадки»	1
	19	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»	1
	20	Комплекс № 5. «Цирковые лошадки»	1
<b>Февраль</b>	21	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
	22	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
	23	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
	24	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
<b>Март</b>	25	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
	26	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
	27	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
	28	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
<b>Апрель</b>	29	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1
	30	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1
	31	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1
	32	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1

<b>Май</b>	33	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
	34	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
	35	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
	36	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>

### 3.2 Содержание учебно-тематического плана

<i>Месяц</i>	<b>Сентябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»
<i>Задачи</i>	Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ.</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</li> <li>2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны.</li> </ol> <p>Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе.</li> <li>1 – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх;</li> <li>2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз;</li> <li>5. Подвижная игра «Разноцветный мячик»</li> <li>6. Упражнения на расслабление и дыхание.</li> </ol>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	<b>Сентябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» -закрепление.
<i>Задачи</i>	Развивать физические качества воспитанников, координацию движений, развивать двигательную активность.
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ.</li> </ol> <p>Основная часть.</p>

	<p>1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</p> <p>2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</p> <p>3. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз;</p> <p>5. Подвижная игра «Разноцветный мячик»</p> <p>6. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	<b>Сентябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» -усложнение
<i>Задачи</i>	Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ.</p> <p>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Шаги со степа на степ с поворотом лицом к степу. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</p> <p>2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</p> <p>3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.</p> <p>4. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз; 3 – 1 4 – 2</p> <p>5. Подвижная игра «Разноцветный мячик»</p> <p>6. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	<b>Сентябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» -закрепление.
<i>Задачи</i>	Развивать физические качества воспитанников, координацию движений, развивать двигательную активность.



<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ.</li> <li>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги со степа на степ с поворотом лицом к степу. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</li> <li>2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</li> <li>3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.</li> <li>4. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх;</li> <li>2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз;</li> <li>3 – 1</li> <li>4 – 2</li> </ol> </li> <li>5. Подвижная игра «Разноцветный мячик»</li> <li>6. Упражнения на расслабление и дыхание</li> </ol>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	<b>Октябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»
<i>Задачи</i>	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через систему упражнений на степ – платформах;
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (3 раз).</li> <li>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (3 раз).</li> <li>3. Шаг на степе назад (вперёд).</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе</li> <li>2 – вернуться в и.п.;</li> <li>3 – 4 – тоже в другую сторону.</li> </ol> </li> <li>2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</li> <li>3 – 4 – вернуться в и.п.</li> </ol> </li> <li>3. Подвижная игра «Иголка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии –</li> </ol>

	<p>воспитательведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы .</p> <p>4. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Октябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»-закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены ступы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. И.п.: стоя на ступе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (3 раз).</p> <p>2. Шагая на ступе, из положения руки за головой разводить их в стороны (3 раз).</p> <p>3. Шаг на ступе назад (вперёд).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе</p> <p>1 – шаг со ступы правой ногой, левая на ступе</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>2. И.п.: сидя, руками держаться за края ступы.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>3. Подвижная игра «Иголлка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитательведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы .</p> <p>4. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Октябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»-усложнение
<i>Задачи</i>	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через систему упражнений на ступ – платформах;
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены ступы. Под ритмичную музыку

	<p>дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (5 раз).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе</p> <p>1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.</p> <p>1 – поворачивая туловище направо.</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. Подвижная игра «Иголка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитательведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и делают любую фигуру).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Октябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»-закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (5 раз).</p> <p>3. Шаг на степе назад (вперёд), одновременно опускающая и поднимая плечи.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе</p> <p>1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.</p>

	<p>1 – 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 перед грудью  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 и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитательведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с  окончанием музыки разбегаются на свои степы и делают любую фигуру).  6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Ноябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
<i>Содержание</i>	<p>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 вокруг степов.  2. Ходьба с перешагиванием через степы.  Основная часть.  1. И.п.: упор присед 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 – влево на носок.  1 – 4 – пружинить на ноге;  5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.  3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи.  4. 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,</p>

	<p>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).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Ноябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»-закрепление
<i>Задачи</i>	Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, приобщать к здоровому образу жизни
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ходьба и бег вокруг степов.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: упор присед 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.</p> <p>2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи.</p> <p>4. 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).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Ноябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>

<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»-усложнение
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег вокруг степов.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: упор присед на степе. 1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</li> <li>2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.</li> <li>3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи.</li> <li>4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.</li> <li>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).</li> <li>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</li> </ol>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Ноябрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»-повторение
<i>Задачи</i>	Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, приобщать к здоровому образу жизни
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p>

	<p>1. Ходьба и бег вокруг степов.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: упор присед на степе.</p> <p>1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;</p> <p>3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <p>2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок.</p> <p>1 – 4 – пружинить на ноге;</p> <p>5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи.</p> <p>4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.</p> <p>5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)</p> <p>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).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Декабрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»
<i>Задачи</i>	Формировать умение выполнять движения на степе, согласуя движения с музыкой
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Шаг на степе назад (вперёд).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе</p> <p>1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p>

	<p>2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.  1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  3 – 4 – вернуться в и.п.  Подвижная игра «Пингвины на льдинке»  После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер.

<i>Месяц</i>	<b>Декабрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»-закрепление
<i>Задачи</i>	- формировать равновесие, координацию движений и правильную осанку
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.  1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).  2. Ходьба на степе.  3. Шаг на степе назад (вперёд).  Основная часть.  1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе  1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе  2 – вернуться в и.п.;  3 – 4 – тоже в другую сторону.  2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.  1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  3 – 4 – вернуться в и.п.  Подвижная игра «Пингвины на льдинке»  После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Декабрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»-усложнение
<i>Задачи</i>	Формировать умение выполнять движения на степе, согласуя движения с музыкой
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.  1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).  2. Ходьба на степе.  3. Шаг на степе назад (вперёд).  4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.  Основная часть.  1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе  1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе  2 – вернуться в и.п.;  3 – 4 – тоже в другую сторону.  2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.</p>



	<p>1 – поворачивая туловище направо.  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.  Подвижная игра «Пингвины на льдинке»  После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Декабрь</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать равновесие, координацию движений и правильную осанку
<i>Содержание</i>	<p>Подготовительная часть.  1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).  2. Ходьба на степе.  3. Шаг на степе назад (вперёд).  4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.  Основная часть.  1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе  1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе  2 – вернуться в и.п.;  3 – 4 – тоже в другую сторону.  2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  1 – поворачивая туловище направо.  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.  Подвижная игра «Пингвины на льдинке»  После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Январь</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»
<i>Задачи</i>	Воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.
<i>Содержание</i>	<p>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. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p>

	<p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Сделать приставной шаг вперёд со стёпа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со стёпа, вперёд со стёпа.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со стёпа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>4. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>5. 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»).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Январь</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»-закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать уверенность, ориентировку в пространстве, общую выносливость.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Сделать приставной шаг вперёд со стёпа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со стёпа, вперёд со стёпа.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со стёпа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</p>

	<p>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>4. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>5. 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»).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Январь</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»-усложнение
<i>Задачи</i>	Воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.
<i>Содержание</i>	<p>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.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Сделать приставной шаг вперёд со степа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</p> <p>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</p> <p>5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за</p>

	<p>спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</p> <p>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»).</p> <p>8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Январь</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошади» -закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать уверенность, ориентировку в пространстве, общую выносливость.
<i>Содержание</i>	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг вперёд со степа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</li> <li>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</li> <li>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</li> <li>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</li> <li>5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</li> <li>6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</li> <li>7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по</li> </ol>

	<p>сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).</p> <p>8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Февраль</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».
<i>Задачи</i>	Совершенствовать точность движений.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>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. (3 раза).</p> <p>3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</p> <p>Основная часть.</p> <p>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 раз).</p> <p>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.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</p> <p>4. Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</p> <p>5. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.</p> <p>Дети говорят:</p> <p>Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!</p> <p>С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную сторону.</p>

	После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Февраль</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать умение ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>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. (3 раза).</p> <p>3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</p> <p>Основная часть.</p> <p>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 раз).</p> <p>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.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</p> <p>4. Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</p> <p>5. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.</p> <p>Дети говорят:</p> <p>Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!</p> <p>С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную сторону.</p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>

<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.
--------------------------------	--

<i>Месяц</i>	<b>Февраль</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!»-усложнение
<i>Задачи</i>	Совершенствовать точность движений.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</li> <li>Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</li> <li>Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз).</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 раз).</li> <li>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.</li> <li>Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</li> <li>Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</li> <li>Сидя на степе, упор сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 раз).</li> <li>Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</li> <li>Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</li> <li>Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся 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 перебегают на противоположную сторону.</li> </ol>

	После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Февраль</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать умение ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>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).</p> <p>3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</p> <p>4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз).</p> <p>Основная часть.</p> <p>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 раз).</p> <p>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.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</p> <p>4. Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</p> <p>5. Сидя на степе, упор сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 раз).</p> <p>6. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</p> <p>7. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</p> <p>8. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.</p> <p>Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра!</p>



	<p>Физкульт-ура!</p> <p>С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную сторону. 10.</p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Март</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»
<i>Задачи</i>	Развивать умения исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степ платформы.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>3. Ходьба и бег вокруг степов.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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).</p> <p>2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</p> <p>5. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!».</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Март</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать физические качества: ловкость, быстрота, сила и др.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p>

	<p>3. Ходьба и бег вокруг степов.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).</p> <p>2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</p> <p>5. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!».</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Март</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»-усложнение
<i>Задачи</i>	Развивать умения исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степ платформы.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>3. Ходьба и бег вокруг степов.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).</p> <p>2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</p> <p>5. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.</p> <p>6. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника</p>

	<p>надо по сигналу «Птички летят!».</p> <p>7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Март</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать физические качества: ловкость, быстрота, сила и др.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>3. Ходьба и бег вокруг степов.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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).</p> <p>2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</p> <p>5. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.</p> <p>6. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!».</p> <p>7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Апрель</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»
<i>Задачи</i>	Воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную

	<p>музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>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. (3 раза).</p> <p>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>3. Шаг со степа на степ.</p> <p>4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>5. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>6. Подвижная игра «Паук»</p> <p>7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Апрель</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»-закрепление
<i>Задачи</i>	Совершенствование точности движений
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>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. (3 раза).</p> <p>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>3. Шаг со степа на степ.</p> <p>4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>5. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>6. Подвижная игра «Паук»</p> <p>7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и</p>

	дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Апрель</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата» -усложнение
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности Воспитывать чувство уверенности в себе.
<i>Содержание</i>	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 4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). 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 3. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). 5. Подвижная игра «Паук» 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Апрель</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата» -закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах.
<i>Содержание</i>	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 4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

	<p>5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). Подготовительная часть.</p> <p>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).</p> <p>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны</p> <p>3. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>4. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз).</p> <p>5. Подвижная игра «Паук»</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	<b>Май</b>
<i>Неделя</i>	<b>1</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»
<i>Задачи</i>	Развивать умение свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>3. Шаг со степа на степ.</p> <p>4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>5. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>6. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!»</p> <p>7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>

<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.
--------------------------------	---

<i>Месяц</i>	<b>Май</b>
<i>Неделя</i>	<b>2</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»-закрепление
<i>Задачи</i>	<p>Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</li> <li>2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</li> <li>3. Шаг со степа на степ.</li> <li>4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</li> <li>5. Ходьба на степе, бодро работая руками.</li> <li>6. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!»</li> <li>7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</li> </ol>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

<i>Месяц</i>	<b>Май</b>
<i>Неделя</i>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»-усложнение
<i>Задачи</i>	<p>Развивать умение свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.</p>
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p>

	<p>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.</p> <p>4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперед.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>4. Шаг со степа на степ.</p> <p>5. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>6. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>7. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передает бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!»</p> <p>8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

<i>Месяц</i>	<b>Май</b>
<i>Неделя</i>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»-закрепление
<i>Задачи</i>	<p>Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>
<i>Содержание</i>	<p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и</p>



	<p>сзади.</p> <p>4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперед.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>4. Шаг со степа на степ.</p> <p>5. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>6. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>7. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!»</p> <p>8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

#### 4. Планируемые результаты по программе

- Сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости.
- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	2024-2025 год обучения
Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	30.05.2025
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	20 мин.
Периодичность занятий	1 час в неделю 1 день в неделю
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

### 2. Условия реализации программы

#### *Для успешной реализации программы необходимы:*

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Компьютер, степы, коврики для гимнастики, музыкальные диски

### 3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

#### *Диагностические методики*

##### **1.Равновесие**

- упражнение «Фламинго». Удерживание равновесия на одной ноге, другая стопа к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек)

- упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (Вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Так же оценивается характер балансировки

- ходьба по гимнастической скамейке по узкой стороне.

## 2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях.

## 3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

*Высокий* – соответствие движений и ритму музыки, слышит смену музыкального ритма

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

## 4. Знание базовых шагов.

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги

*Средний* – выполняет базовые шаги при многократном повторении педагога

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов

## 5. Быстрота

норматив	пол	4 года	5 лет
5 м с хода (сек)	Мальчик	2,5 - 2,1	2,4 – 1,9
	Девочка	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0
15 м со старта (сек)	Мальчик	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6
	девочка	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7

## 6. Координационные способности

	пол	4 года	5 лет
Челночный бег (сек)	Мальчик	12,7	11,5
	девочка	13,0	12,1

## 4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

*Критерии выставления оценки «зачтено»:*

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

*Критерии выставления оценки «не зачтено»:*

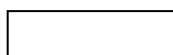
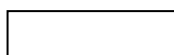
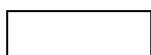
- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## 5. Методические материалы

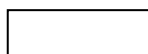
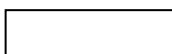
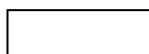
**Методическое обеспечение:**

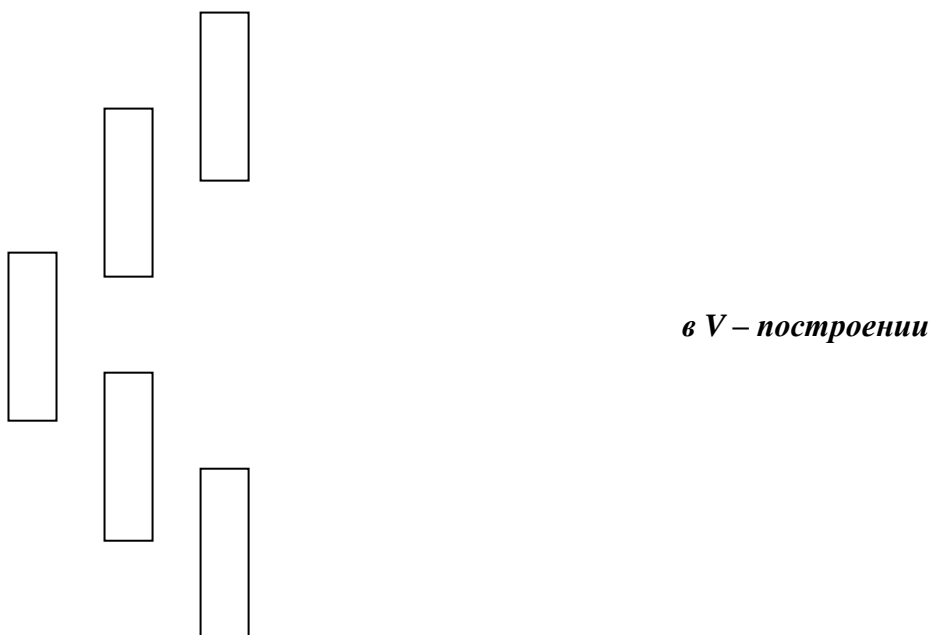
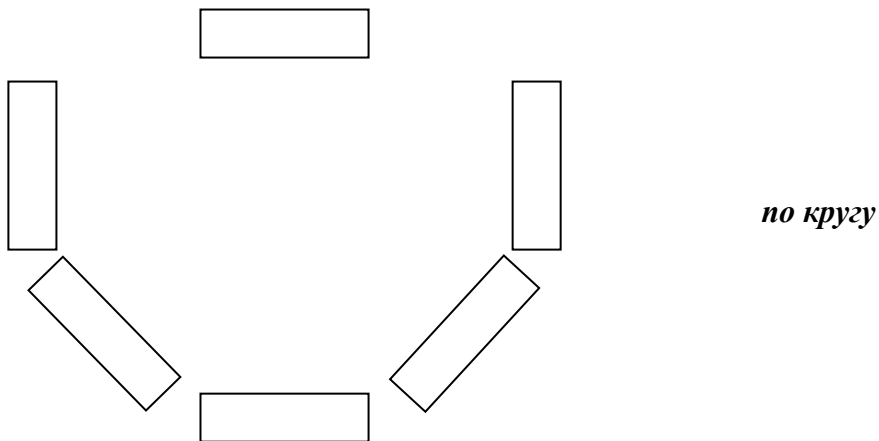
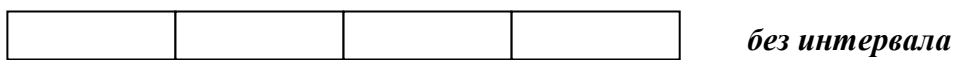
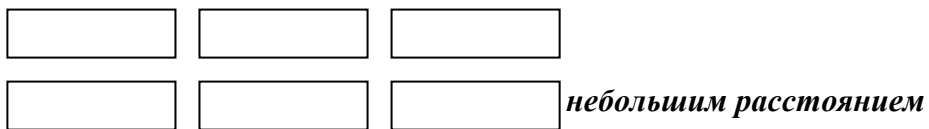
1. Физкультурный зал
2. Степ-платформы

**Расположение платформ на занятиях по степ-аэробике**



*в шахматном*





### 3. Магнитофон

#### Дидактическое обеспечение:

1. Игровые атрибуты
2. «Живые игрушки»
3. CD и аудио материал

### **III. Список литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Долгорукова О. «Фитнес – аэробика» // Обруч 2005
2. Кузина И. «Степ аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008г
3. Кузина И. «Степ аэробика не просто мода» // Обруч, 2005
4. Кулик Н.Н., Сергеенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ // Москва, 2006г
5. Машукова Ю.М. «Степ-гимнастика в детском саду» // Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» №4, 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровья детей 3-7 лет» // Москва, 2009г.
7. «Степ - данс» - шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика № 1/01/2911г
8. Степ – аэробика // журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010г

#### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
6. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
8. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"

