

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 города Кузнецка

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ ДС № 27 г. Кузнецка
Протокол № 5 от 28.09.2023.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ ДС № 27 г. Кузнецка
Риль Н.А. /Н.А. Риль/
Приказ № 74-1 от 29.09.2023.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Озорные ступеньки»**

Возраст обучаемых: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор:
Вяхирева Е.В.,
воспитатель**

Кузнецк, 2023 г

Содержание

1	Пояснительная записка	стр.3
1.1	Цели и задачи	стр.5
1.2	Календарный учебный график	стр.7
1.3	Учебный план	стр.7
1.4	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	стр.8
2	Учебно-тематический план	стр.9
3	Содержание учебно-тематического плана	стр.10
4	Методическое обеспечение	стр.13
5	Список литературы	стр.14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по физкультурно-спортивному направлению «Озорные ступеньки» (далее Программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом. Ведущая идея Программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной и образовательной направленности, через организацию двигательной активности по степ - аэробике.

Актуальность Программы

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный «дефицит», то есть количество движений производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Поэтому нарушение опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространено в среде дошкольников. Плоскостопие и нарушение осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани, и что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, так как нарушается питание клеток мозга.

Учитывая потребность возраста в двигательной активности, Программа способствует не просто формированию умений и навыков определенных видов движений, а развитию интереса к физической деятельности, стремления поддерживать и вести здоровый образ жизни.

Образовательная деятельность степ-аэробикой обязательно сопровождается бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, что является одним из условий для успешного образовательного процесса. Эффективность степ-аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств и благоприятном воздействии на организм человека.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а так же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Специфика степ-аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцевразличных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Нормативная документация

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

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 г. Москвы «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06- 1844 «О примерных требования к Программам дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.14. № 1726-Р

1.1 Цели Программы

- Развитие двигательной активности детей посредством степ - аэробики.

Задачи Программы

- формировать технику выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе;
- развивать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять представления детей о степ-аэробике – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;
- развивать творческое воображение, фантазию, способность к импровизации;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; чувство уверенности в себе, самостоятельность;
- воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми;
- создать атмосферу психологического комфорта.

В Программе участвуют дети от 5 до 6 лет.

Срок реализации Программы 1 год.

Формы проведения образовательной деятельности

- групповая образовательная деятельность;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- логоритмика;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

Формы проведения итогов реализации Программы

- итоговые мероприятия;
- анализ мониторинга достижений детей.

Методы и приемы обучения

1. Основными средствами степ - аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах-степах, под музыкальное сопровождение;

2. Наглядно-зрительные приёмы - правильная, чёткая демонстрация-показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов;

3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степов в двигательную деятельность детей;

4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

5. Наглядно - слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка;

6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

7. Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

8. Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

1.2 Календарный учебный график

Образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю, в первой половине дня, в режиме пятидневной рабочей недели. Всего 40 недель. В соответствии со следующим объемом нагрузки:

Продолжительность образовательной деятельности	Количество образовательной деятельности в неделю	Объем образовательной нагрузки в месяц	Объем образовательной нагрузки по программе в год
25 минут	2 часа	8 часов	80 часов

Один комплекс степ - аэробики, выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения видоизменяются, усложняются.

1.3. Учебный план (академические часы)

№ п/п	Разделы	Объем образовательной нагрузки за весь период обучения Теория/Практика
1	Представления о степ-аэробике и правилах безопасного поведения на степ - платформах в спортивном зале	3/-
2	Двигательные навыки на степ - платформах	2/-65
3	Отработка двигательных навыков	/-10
	Итого	5/-75

Календарный учебный график

Образовательная деятельность проводится с 1 октября по 30 июля в режиме пятидневной рабочей недели. Всего 40 недель.

1.4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1. Ребенок обладает следующими представлениями:

- что такое степ-аэробика;

- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;

- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Ребенок обладает следующими умениями:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;

- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;

- выразительно исполнять движения под музыку;

- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;

- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема Программы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное мероприятие.	1		
2.	Просмотр презентации	1		
3.	Знакомство с базовыми шагами	0,5	0,5	

	в степ - аэробике			
4.	Комплекс № 1		16	
5.	Комплекс № 2		16	
6.	Комплекс № 3		16	
7.	Комплекс № 4		16	
8.	Комплекс № 1, 2, 3, 4		10	
9.	Итоговое мероприятие		3	
	Всего часов	2,5	77,5	80

3. Содержание учебно – тематического плана

№ п/п	Месяц	Тема	Задачи	Кол – во часов
1	Октябрь	Вводное мероприятие «Правила безопасности»	Знакомство с гигиеническими требованиями и техникой безопасности в образовательной деятельности с использованием степ-платформ.	1
		«Что такое степ-аэробика?»	Дать детям сведения о пользе образовательной деятельности степ – аэробики через просмотр презентации.	1
		«Первые шаги на степ - платформе»	Познакомить со степ – платформой, базовыми шагами в степ – аэробике.	1
		Комплекс №1	Познакомить с комплексом №1 Общее укрепление организма Обучать правильному выполнению степ - шагов на степах; Формировать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	5
2	Ноябрь	Комплекс № 1	Разучить комплекс №1. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Формировать правильную осанку и навыки красивой ходьбы Обеспечение эмоционального настроения	8
3	Декабрь	Комплекс №1	Усложнение комплекса №1. Развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Воспитывать выдержку, внимание.	3
		Комплекс №2	Познакомить с комплексом №2. Дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей ребенка. Воспитать самостоятельность, умение запоминать, последовательно выполнять, контролировать движения.	5

4	Январь	Комплекс №2	Разучить комплекс №2. Способствовать развитию силы мышц туловища и ног. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Создать положительный эмоциональный настрой.	8
5	Февраль	Комплекс №2	Усложнить комплекс №2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Формировать навык правильной осанки; Осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; Воспитывать выносливость.	3
		Итоговое занятие «Весёлые ступеньки»	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Формировать осознанное отношение к успехам и достигнутым результатам.	1
		Комплекс №3	Познакомить с комплексом №3. Закреплять навыки правильного выполнения степ шагов на степенях. Развивать умение действовать в общем темпе, твердо стоять на степе.	4
6	Март	Комплекс №3	Разучить комплекс №3. Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; Развивать чувство ритма, умение расслабляться	8
7	Апрель	Комплекс №3	Усложнить комплекс №3. Продолжать закреплять степ шаги. Совершенствовать реакцию на визуальные контакты, точность движений Развивать быстроту. Совершенствовать умения и навыки начинать упражнения с различным подходом к платформе. Закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки	4
		Комплекс №4	Познакомить с комплексом №4. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.	4

8	Май	Комплекс №4	Разучить комплекс №4. Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов Закреплять и разучивать связки из 3-4 шагов Продолжать развивать мышечную силу ног. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.	8
9	Июнь	Комплекс №4	Усложнить комплекс №4. Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.	4
		Итоговое мероприятие «Вместе весело шагать»	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Формировать осознанное отношение к успехам и достигнутым результатам.	1
		Комплекс № 1,2,3,4	Закреплять разученное Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	3
10	Июль	Комплекс №1,2,3,4	Закреплять разученное Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	4
		Итоговое мероприятие «Раз, два, три, ну-ка повтори»	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Формировать осознанное отношение к успехам и достигнутым результатам. Показ полученных навыков и результатов	1
Всего				80

3. Методическое обеспечение

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

1. Физкультурный зал
2. Мячи малого размера
4. Степ – платформы
5. Магнитофон
6. CD и аудио материал

Наглядный материал:

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты;
«Живые Игрушки»

Список используемой литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Глазырина Л.Д. - М.: Владос, 1999
2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду / Картушина М.Ю. - М.: Арис –Пресс, 2004
3. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников» // Дошкольная педагогика М.: Просвещение, 2012
4. Лечебно профилактический танец «Фитнес – данс» / СПб.: Детство - Пресс, 2007
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду //научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4, - 2009.
6. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль, - 2005
7. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И.Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина - СПб.: Детство - Пресс, 2005
8. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» - М.: МО-ЗАИКА - Синтез, 2000
9. Стрельникова Н.В. «Степ-данс – шаг навстречу здоровью»// Дошкольная педагогика № 5, 2012г.
10. «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
11. Степ-аэробика // «Здоровье – спорт» №2, 2010.

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

2 Ходьба на степе.

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

4 Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

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

Основная часть.

1 Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2 Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).

3 Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд –вниз.

4 Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5 Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6 Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и браз повторить 3 раза).

7 Бег на месте на полу.

8 Лёгкий бег на степе.

9 Бег вокруг степа.

10 Бег в рассыпную.

11 Обычная ходьба на степе.

12 Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.

13 Шаг в сторону со степа – на степ.

14 Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15 Ходьба в сторону со степа на степ.

16 «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17 То же, выполняя танцевальные движения руками.

18 Упражнение на дыхание.

19 Обычная ходьба на степе.

20 Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21 Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22 Ходьба в рассыпную с хлопками над головой.

- 23 Шаг на степ со степа.
 - 24 Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
 - 25 Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
 - 26 Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
 - 27 Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
 - 28 Бег змейкой вокруг степов.
 - 29 Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
- Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.
- 30 Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть.

- 1 Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
- 2 Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
- 3 Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
- 4 Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
- 5 Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
- 6 Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
- 7 И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
- 8 Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

- 9 Ходьба на степе, бодро работая руками.
- 10 Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
- 11 Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
- 12 Повторить №10.
- 13 Кружение с закрытыми глазами.
- 14 Шаг на степ – со степа.
- 15 Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
- 16 Повторить №1.
- 17 Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
- 18 Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в.п.
- 19 Шаг на степ – со степа.
- 20 Повторить №18 в другую сторону.
- 21 Ходьба на степе.
- 22 Дыхательные упражнения
- 23 Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

1 Наклон головы вправо – влево.

2 Поднимание плеч вверх – вниз.

3 Ходьба обычная на месте на степе.

4 Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

5 Приставной шаг назад.

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

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между.

степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1 И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2 И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3 И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4 И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5 И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6 И.п.: о.с. То же назад от степа.

7 И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, трипокачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8 И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9 И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску по очереди.

Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10 И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11 И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12 И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13 Бег на месте, на степ доске.

14 И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15 Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16 Повторить упр. №14

17 И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18 То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19 И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с нога на ногу.

20 И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться ви.п.

21 Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях. И.п.: правая нога – на степе, левая мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22 Повторить №20

23 Ходьба на месте, на степ – доске.

24 Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25 Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26 Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27 Ходьба на месте на степ – доске.

28 Шаг назад – вперёд.

29 Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают