**Тематический план**

**по оказанию платной образовательной услуги**

**по физическому направлению «Степ аэробика» (5-7 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Количество часов** | **Количество занятий** |
| Сентябрь | Комплекс №1 | 30 минут | 8 |
| Октябрь | Комплекс №2 | 30 минут | 8 |
| Ноябрь | Комплекс №3 | 30 минут | 8 |
| Декабрь | Комплекс №4 | 30 минут | 8 |
| Январь | Комплекс №5 | 30 минут | 6 |
| Февраль | Комплекс №6 | 30 минут | 8 |
| Март  | Комплекс №7 | 30 минут | 8 |
| Апрель | Комплекс №8 | 30 минут | 8 |
| Май | Комплекс №9 | 30 минут | 8 |
| **Итого** |  |  | **70** |

Тематический план

|  |
| --- |
| Сентябрь Комплекс №1 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены в шахматном порядке.1. 1. Ходьба обычная на месте.
2. 2. Ходьба на степе.
3. 3. Приставной шаг назад со степа, вперед на степ (чередую по 8 раз с каждой ноги)
4. 4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.
 | 1. 1. Шаг с левой ноги на степ вперед и обратно на пол, бодро работая руками
2. 2. Шаг с правой ноги вперед на степ и обратно на пол, руки продолжают работать.
3. 3. Соединить упр.1 и 2.
4. 4. Шаг на степ ноги рядом, со тепа, шаг на степ ноги по сторонам, со степа.
5. 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. 6. Шаг влево со степа и обратно.
7. 7. Шаг вправо со степа и обратно.
8. 8. Соединить упр. 4 и 5.
9. 9. Приставной шаг со степа вправо - влево с полуприседанием (шаг - присесть). Руки согнуты в локтях, работают как при беге.
10. 10. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
11. 11. Бег на месте на полу.
12. 12. Легкий бег на степе.
13. 13. Бег вокруг степа.
14. 14. Бег врассыпную.

15. Ходьба на степе. | 1. 1. Подвижная игра «Возьми быстрее палочку!»
2. Упражнения на релаксацию и расслабление.
 |

|  |
| --- |
| ОктябрьКомплекс №2 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены рядами.1. Ходьба по залу, легкий бег, ходьба. перестроение в колонны около степов.
2. Ходьба на степе с упражнениями для рук.
3. Ходьба на степе с высоким под­ниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
 | 1. Шаг на степ - со степа с круговыми движениями рук вперед.
2. Шаг на степ - со степа с круговыми движениями рук назад.
3. Руки согнуты к плечам. Приставной шаг влево со степа и обратно. Руки выпрямить и согнуть к плечам.
4. То же в правую сторону.
5. Шаг со степа — на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, отводя руку назад.
6. Шаг в сторону со степа на степ, с одновременным подниманием и опусканием плеч.
7. Шаг на степ правой ногой, левую поднять, согнув в колене, опустить левую ногу, спуститься со степа. То же с левой ноги, правую - сгибаем.
8. Приставной шаг со степа вправо - влево с хлопком рук перед собой.
9. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.
10. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
11. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
12. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
13. Обычная ходьба на степе.
 | 1. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
2. Упражнения на релаксацию и расслабление.
 |

|  |
| --- |
| НоябрьКомплекс №3 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены по кругу.1. Обычная ходьба вокруг степов.
2. Легкий бег.
3. Бег змейкой вокруг степов, ходьба.
4. Ходьба на степе.
5. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 | 1. Ходьба со тепа на степ, руки работают как при беге.
2. Руки согнуты к плечам, приставные шаги вправо-влево со степа выпрямляя руки.
3. Ходьба на степе с движениями рук.
4. Приставной шаг вправо-влево со степа на степ, с хлопками перед собой.
5. С полуповоротом налево шаг на степ правой ногой, левую приставить, то же с левой ноги. Руки как при ходьбе.
6. Правую ногу на степ - выпад, вернуться в и.п., то же с левой ноги.
7. Правая нога на степ, руки вверх потянуться, левая нога остается на полу, вернуться в и.п., то же с левой ноги.
8. Левая нога в сторону со степа, правая рука вверх с наклоном, вернуться в и.п., то же в другую сторону.
9. Шаг на степ ноги врозь, со степа ноги вместе.
10. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
11. Ходьба змейкой вокруг степов.
12. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
13. Легкие прыжки на степе.
14. Ходьба на степе.
 | 1. Подвижная игра «Скворечники».
2. Упражнения на релаксацию и расслабление
 |

|  |
| --- |
| ДекабрьКомплекс №4 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены в ряд вдоль стены.1. Ходьба по залу, легкий бег, ходьба.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба на степе.
4. Шаг на степ - со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
 | 1. 1. Ходьба на степе, вращая кистями рук вдоль туловища.
2. 2. Правая нога на степ, правая рука в сторону, левую ногу приставить левая рука в сторону. Правая нога на пол рука вниз, левую ногу приставить рука вниз.
3. 3.Шаг со степа вправо, одновременно развести руки в стороны, приставить левую ногу, опустить руки вниз. То же в другую сторону.
4. 4. Руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки (боксеры), шаг на степ со степа.
5. 5. Руки согнуты к плечам. Шаг на спет - со степа с поворотом, хлопок над головой.
6. 6. Стоя на степе. Повороты туловища влево, вправо с одновременным отведением рук в сторону, противоположная нога назад со степа выпад.
7. 7. Сидя на степ, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево с отведением руки назад.
8. 8. Сидя на степе, ногами и руками упереться в пол. Выгнуть спину вверх, вернуться в и.п.
9. 9. Прыжки на двух ногах вокруг степов.
10. 10. Ходьба на месте.

11.Двигаются подскоками врассыпную по залу.12. Ходьба врассыпную по залу. | 1. Подвижная игра «Море волнуется раз...».2.Упражнения на релаксацию и расслабление. |

|  |
| --- |
| **Январь**Комплекс №5 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены по кругу.1. Ходьба по кругу.
2. Движение боковым галопом право по кругу, по команде в другую сторону.
3. Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен.
 | 1. Ходьба на степе, руки впереди, сжимать и разжимать кулаки.
2. Правая нога на степ правая рука вперед, левая нога приставить левая рука вперед. Правая нога со степа рука вниз, левую ногу приставить рука вниз.
3. Встать боком на степ, руки над головой. Правая нога со степа вправо, левая со степа влево. На каждый шаг махи руками над головой.
4. Стоя на полу. Наклониться к степу, выпрямились развести руки в сторону с поворотом. Чередовать после каждого наклона поворот вправо, влево.
5. Руки согнуты на уровне груди. Шаг правой ногой на степ с поворотом, левую ногу приставить, шаг со степа. На каждый шаг выпрямлять руки в стороны и сгибать.
6. Стоя на полу, нуги шире плеч, руки упор в степ. Выгибание спины вверх вниз.
7. Шаг на степ - со степа.
8. Стоя на полу, нуги шире плеч, руки упор в степ. Приседание с выпадом вправо, влево.
9. Сидя на степе. Ноги вместе, руки упор сзади. Поворот правую ногу поднять, согнуть в колене и поставить над правой. То же другой ногой.
10. Сидя на степе. Ноги вместе, руки упор сзади. Попеременно подтягивать согнутую в колене ногу к груди.
11. «Крест». Шаг со степа - вперед; со степа - назад; со степа - вправо; со степа - влево; руки на поясе.
12. Ходьба по кругу, бег змейкой вокруг степов, ходьба на месте.
 | 1. Подвижная игра

«Солнышко и дождик».Упражнения на релаксацию ирасслабление. |

|  |
| --- |
| ФевральКомплекс №6 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены в три ряда.1. Ходьба по залу.
2. Перестраиваются в три колонны около степов.
3. Ходьба около степов.
4. Ходьба на степе, легкий бег, ходьба.
 | Упражнения с гантелями1. Шаг вперед на степ - со степа. Руки вдоль туловища. Сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах к груди и вниз.
2. Приставной шаг вправо - влево на степ - со степа. Руки на уровне груди. Сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах в стороны.
3. Стоя на степе, руки вдоль туловища. Шаг со степа вправо, легкий наклон. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
4. Стоя на полу, руки вдоль туловища. Поочередный выпад вперед одна нога на степ другая на полу. Легкие покачивания рук вперед-назад.
5. Сидя на степе. Ноги врозь, руки на поясе. Наклоны к правой ноге, по середине, к левой, вернуться в и.п.
6. Сидя на степе на коленях покатить гантель вправо-влево как можно дальше отводя руки назад.
7. Стоя на степе, руки с гантелями согнуты на уровне пояса. Выполнять небольшие подскоки.
8. Ходьба на степе.
9. Бег вокруг степов.
10. Ходьба на месте, с поочередным подниманием плеч.
11. Ходьба по кругу, по сигналу идти в противоположную сторону.
12. Ходьба плавное поднимание рук вверх-вдох, опустить вниз-выдох.
 | 1. 1. Подвижная игра «Кто последний».
2. Упражнения на релаксацию и расслабление.
 |

|  |
| --- |
| Март**Комплекс №7** |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы стоят в шахматном порядке1. Ходьба обычным шагом по залу с мешочками на голове.
2. Ходьба приставным шагом (прямым и боковым) с мешочками на голове.
3. Легкий бег по залу с дальнейшим подбеганием к своим степам.
4. Ходьба у степа.
 | 1. Шаг на степ с поворотом вправо. Шаг со степа - на степ ноги в стороны, вернуться на степ. Шаг со степа назад. То же в другую сторону.
2. Ходьба на степ - со степа приставным (прямым и боковым) шагом.
3. Встать боком на степ. Шаг ноги врозь со степа в стороны вместе на степ. Руки согнуты на уровне пояса работают как при беге.
4. И.п. то же. Приставной шаг вправо - влево со степа - анна степ. Руки согнуты на уровне пояса работают как при беге.
5. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз.
6. Шаг со степа - на степ, руки вверх, к плечам.
7. Стоя у степа. Шаг правой ногой на степ левой согнутой в колене ногой мах вверх. То же другой ногой.
8. Прыжки на степе с поднятием рук вверх через стороны.
9. Ходьба на степе с мешочком на голове.
10. Шаг со степа - на степ с мешочком на голове.
11. Боковым шагом обойти степ с мешочком на голове вправо- влево.
12. Легкие прыжки на месте с мешочком на голове.
13. Ходьба на месте.
 | 1. Подвижная игра «Физкульт-ура!».
2. Упражнения на релаксацию и расслабление
 |

|  |
| --- |
| АпрельКомплекс №8 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены по кругу1. Ходьба по залу, легкий бег, бег с подскоками, ходьба.
2. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
3. Ходьба на степе с подниманием рук от плеча вверх.
 | Упражнения с обручем1. Стоя у степа обруч держать у груди. Шаг на степ - со степа. На каждый шаг руки выпрямлять вперед и обратно к груди.
2. Стоя у степа, руки внизу. Шаг на степ - со степа. Руки с обручем работают на счет 1 - 4, поднять верх опустить вниз.
3. Встать боком на степ, обруч в правой руке, другая рука на поясе. Отставить правую ногу в сторону, согнуть ее, перенести тяжесть тела на нее, одновременно отвести руку в сторону, посмотреть на нее. То же в другую сторону.
4. Стоя на степе, руки прямые на уровне груди. Приставной шаг вправо со степа - на степ с отведением рук в противоположную сторону. То же в другую сторону.
5. Стоя на степе, руки прямые над головой. Шаг в сторону со степа на степ. На каждый шаг руки сгибаются к голове и выпрямляются вверх.
6. Встать на степе на колени, обруч вверху. Наклониться вперед- вниз, положить обруч на пол, выпрямиться. Наклониться, взять обруч, выпрямиться, обруч вверху.
7. Сеть на степ, ноги вытянуть, обруч в руках на коленях. Согнув, приподнять и перенести через обруч одну, затем другую ногу, опустить их на пол (обруч под ногами). Обруч не выпускать из рук.
8. Выложить дорожку из обручей, перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч.
9. Раздвинуть обручи. Бег вокруг обручей змейкой.
10. Ходьба змейкой, обычная ходьба.
 | 1. Подвижная игра «Не оставайся на земле».
2. Упражнения на релаксацию и расслабление
 |

|  |
| --- |
| МайКомплекс №9 |
| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Степы расположены в шахматном порядке1. Ходьба по залу, легкий бег, ходьба.
2. Ходьба с отбиванием мяча от пола.
3. Перестроение к степам, ходьба на месте.
4. Шаг на степ - со степа. Мяч на уровне пояса в согнутых руках.
 | Упражнения с мячами1. Наклониться вперед и положить мяч на степ. Выпрямиться, руки вверх, хлопок над головой. Наклониться вперед взять мяч.
2. Шаг в сторону со степа - на степ. Руки прямые на уровне груди. На каждый шаг отводим руки в противоположную сторону.
3. Боком стоя на степе, прямые руки над головой. Правую ногу в сторону со степа, руки наклонить в противоположную сторону. То же в другую сторону.
4. Боком стоя на степе, прямые руки перед собой. Правую ногу в сторону со степа, руки отвести в противоположную сторону. То же в другую сторону.
5. Стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять мяч вперед и вверх, вернуться в и.п.
6. Шаг на степ - со степа. Одновременно поднимая и отпуская плечи, руки с мячом согнуты в локтях на уровне пояса.
7. Сидя на степе, мяч перед собой, ноги прямые слегка раздвинуты. Наклониться вперед, положить мяч. Выпрямиться руки отвести назад, упор, прогнуть спину вверх. Наклониться вперед взять мяч, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, прокатывать мяч вправо, влево как можно дальше.
9. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
10. Подскоки с продвижением врассыпную.
11. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя.
12. Ходьба на месте.
 | 1. Подвижная игра «Охотники и утки».
2. Упражнения на релаксацию и расслабление.
 |