**Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика**

**с мячом и стретчинг.**

**Вводная часть (3 мин)**

1. Маршировка на месте (10 с).

2. «Разминка стопы» (10 с).

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

3. Повторить №1,2

4. Ходьба вокруг степа ( 10 с).

5. Игровое упражнение «Веселые ножки» (20 с).

Бег с выбрасыванием голени вперед, руки на поясе вокруг степа

6.Маршировка на месте (10 с).

7. Ходьба скрестным шагом с хлопком (4 шага вправо(влево), руки на поясе (30 с).

8. Ходьба «квадрат» (30 с).

Шаг правой ногой вперед, правая рука вверх, левой ногой вперед, левая рука вверх,

Шаг правой ногой назад, правая рука на пояс, левой ногойназад, левая рука на пояс

9. Игровое упражнение «Мячики» (30 с).

Прыжки на корточках, руки сложены « полочкой»

10. Стретчинг «Домик» (5 с).

И.п.- широкая стойка, стопы параллельно,руки опущены вдоль туловища.

1.-вытянуть руки над головой, ноги крепко упираются в пол (вдох),

2- руки опустить (выдох), расслабиться.

11. Стретчинг «Замок»(5с).

И.п. – стоя, ноги вместе, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 – согнуть левую и правую руки за спиной навстречу друг другу (вдох), 2 – на выдохе сцепиться руками ( выдох).

**Основная часть**

***Степ-аэробика (9* мин).**

1.. ***Упражнение «Покажи носочек»* (8 раз)**

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1 — поста­вить правый носок на степ-платформу, руки поднять вверх,; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить вправо голову; 4 — полупри­сед, наклонить голову влево. Ноги чередуют.

2. ***Упражнение «Стопа»* (8 раз**)

И.п.: то же. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу, руки выпря­мить в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Повторить с другой стороны.

3. ***Упражнение «Подъем»*( *по 4* раза)**

И.п. –то же, 1- подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вперед, 2- то же левой ногой, 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс, 4- то же с левой ноги.

4*.* ***Упражнение «Хоп»(* 8 раз)**

И.п. – стоя,ноги вместе, руки на поясе.1-подъем с правой ноги на степ-платформу, 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, сжать кулаки . сказать: «Хоп» , 3- левую ногу поставить напол. Руки на пояс. 4- правую подставить к левой.

5. ***Упражнение «Кик» (8 раз)***

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 -левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуты в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге.

Повторить с другой ноги.

6. ***Упражнение «Крест»(8 раз)***

И.п. – то же, 1- правой ногой встать на степ-платформу, 2- левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой, 3- с правой ноги шаг назад на пол. 4- левую ногу подставить к провой ноге.

7. ***Упражнение «Скрестный боковой подъем» (по 4 раза)***

И.п.: стоя правым боком, руки вдоль туловища. 1 — скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, руки вперед; 3 — шаг назад со степ-платформы правой ногой скрест­но левой; 4 — шаг в и.п., руки вниз.

То же в другую сторону

8***. Упражнение «Боковые махи» (по 4 раза)***

И.п.: то же, руки за спиной. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — прямую левую ногу отвести в сто­рону, руки в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол; 4 — с правой ноги шаг назад на пол, руки за спину.

Повторить с другой ноги.

9***. Упражнение «Арабеск» (по 4 раза)***

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, руки за головой. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу прямую отвести назад, про­гнуться, руки в стороны; 3 — шаг с левой ноги назад на пол,руки за голову; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

10***. Упражнение «Боковой переход» (8 раз)***

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, руки вдоль туловища. 1 — встать с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу подставить к правой на степ-платформу, руки вытя­нуть вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 — левую ногу подставить к правой;

Повторить в переходе со степ-платформы в другую сторону.

11***. Упражнение «Прыжки» (8 раз)***

И.п.: стоя перед степ-платформой, правая нога стоит на ее краю, руки на поясе. 1—4 — прыжком поменять ноги на степ-платформе

12. ***Упражнение «Перебежка» (по 4 раза)***

И.п.: стоя, руки на поясе, сбоку от степ-платформы,. 1 - - шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 -подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

 ***Дыхательная гимнастика «Шары»***

|  |  |
| --- | --- |
| Что за праздничный наряд? | Вдох |
| Здесь кругом шары летят! | Выдох |
| Флаги развеваются! | Вдох |
| Люди улыбаются! | Выдох |
| Воздух мягко набираем, | Вдох |
| Шарик красный надуваем. | Выдох |
| Пусть летит он к облакам, | Вдох |
| Помогу ему я сам! | Выдох |

***Силовая гимнастика с мячом (6 мин).***

1***. Упражнение «Наклоны в стороны» (8 раз)***

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги вытянуты в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1 — наклониться вправо; 2 -вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и.п.

***2. Упражнение «Наклон вперед» (8 раз)***

И.п.: сидя на степ-платформе прямо, ноги вытянуты вперед, мяч в прямых руках вверху. 1—2 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног, колени прямые; 3—4 — вернуться в и.п.

***3. Упражнение «Подъем ног» (8 раз)***

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади на полу, мяч зажат стопами ног. 1—2 — поднять прямые ноги вверх с мячом; 3—4 — вернуться в и.п.

**4. *Упражнение «Боковые махи»*(8 раз)**

И.п.: Лежа боком, правая (левая рука) под голову, другая рука упирается в мяч. 1 – поднять ногу вверх, 2 – и.п.

**5. *Упражнение «Подъем сед»* (6 раз)**

И.п.: лежа на спине за степ-платформой, прямые руки с мя­чом за головой, голень лежит на степ-платформе. 1—4 — сесть, руки вытянуть вперед; 5—8 -- вернуться в и.п.

***6. Упражнение «Кошечка» (8 раз)***

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх(вдох), 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

***7. Упражнение «Лошадка» (8 раз)***

И.п.:стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять вперед правую(левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо, 2- выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

***8. Упражнение «Прыжки» (8 раз)***

И.п.: стоя на полу перед степ-платформой, руки на поясе, мяч зажат стопами ног. 1—2 — прыжком встать на степ-платформу, держа стопами мяч; 3—4 -- прыжком вернуться в и.п.

***Школа мяча (6 мин)***

1.Подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоя на степ-платформе.

2.Игровое упражнение «Окошко». Подбросить мяч вверх и пропустить его через сложенные в кольцо руки, поймать после отскока от пола.

3.Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч.

4.Стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.

**Заключительная часть (3 мин) (релаксация)**

***Игра малой подвижности «У белки в дупле»(с выполнением упражнений стретчинга.)***

Играющие встают в круг. Ведущий читает стихотворение:

У белки в дупле

На старой сосне

Жили бельчата –

Смешные ребята.

На ветках кружились,

В траве веселились

И разом делали так…

Ведущий показывает позу игрового стретчинга, за ним все ее повторяют. (можно менять ведущего на того , кто лучше всех повторил позу)

***Стретчинг.***

1. ***Упражнение «Ласточка»* (5 с)**

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 -- руки вытя­нуть в стороны, вдох; 2 -- наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п.

2. ***Упражнение «Домик»* (5 с)**

И.п.- широкая стойка,стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.

3. ***Упражнение «Русалочка»* (5 с)**

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потя­нуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе поло­жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — и.п.

4. ***Упражнение «Кошечка»* (5 с)**

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх(вдох), 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

5. ***Упражнение «Журавль»* (5 с)**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 —поднять вперед согнутую правую (левую)ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие, 2 –и.п.

 6. ***Упражнение «Колобок»* (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, . голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 - - на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

7. ***Упражнение «Цветок»* (5 с)**

И.п.- сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1- вытянуть спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. 2- и.п.

8. ***Упражнение «Лягушка»* (5 с)**

И.п**.** – сесть на пол. Выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками., 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу, 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх, 4- и.п.