Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа г.Пошехонья»

Комплекс

степ – аэробики

для детей фитнес - аэробики

Подготовила:

 Тренер-преподаватель

 Корзина А.В.

г. Пошехонье

 **1.ЧАСТЬ РАЗМИНКА.**

1. Ходьба на месте, с ритмичными взмахами рук 8 счётов, повторить 3 раза.

2 Степ-тачь: на 1– шаг правой ногой в правую сторону;

 2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

 3- шаг левой ногой в левую сторону;

 4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

 Повторить 8 раз.

3. Степ-лайв: 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу

 приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;

 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой

 ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;

 7- шаг левой ногой в левую сторону;

 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

 Повторить 4 раза

4. Открытый шаг: И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка

 наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок; 3-полуприсед;

 4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.

 Повторить 8 раз.

5. Греб вайл: 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу

 приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую

 сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой

 ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону;

 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

 Повторить 4 раза.

6. Степ «кёрл»: И.П.- ноги врозь.

 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу

 согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;

 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и

 постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;

1. разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.

 Повторить 8 раз.

7. Скрёстный шаг с прыжком: делать приставной шаг прыжками.

 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу

 приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;

 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест;

 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой

 ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону;

 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.

 Повторить 4 раза.

8. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;

 2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.

 Повторить 8 раз.

**Упражнения на растяжку.**

1. Дыхательные упражнения.

И.П.- о.с.

1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох-

2 – опустить руки вниз –выдох-.

 Повторить 6 раз.

 2.И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

 1-2-3-4-5-6-7-наклоны туловища вправо, пружинкой, руки на пояс.

8-и.п.

9-10-11-12-13-14-15-16-то же наклон туловища в левую сторону.

Повторить 2 раза.

 3.И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2-3-4-5-6-7- поворот туловища в правую сторону, пружинкой; 8-и.п.

9-10-11-12-13-14-15-16- то же поворот туловища в левую сторону. Повторить 2 раза.

 4.И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

 1-2-3-4-5-6-7-наклоны туловища вправо, пружинкой, руки на пояс.

8-и.п.

9-10-11-12-13-14-15-16- то же наклон туловища в левую сторону.

 Повторить 1 раз.

 5. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 1-2-3-4-5-6-7- поворот туловища в правую сторону, пружинкой; 8-и.п.

 9-10-11-12-13-14-15-16- то же поворот туловища в левую сторону.

 Повторить 1 раз.

 6. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 1-2-3-4-5-6-7- выпады на правую ногу, пружинкой; 8- и.п.

 9-10-11-12-13-14-15-16- выпады на левую ногу.

 Повторить 4 раз.

 7. И.П.- то же.

 1- наклон к правой ноге; 2 – наклон руками достать пол;

 3 - наклон к левой ноге; 4- и.п.

 Повторить 8 раз.

 8. И.П.- ноги вместе.

1-2-3-4-5-6-7-наклон вперёд, руками взяться за щиколотки ног и тянуть туловище стараться лбом коснуться колени.

8- вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

1. **ЧАСТЬ ОСНОВНАЯ.**

1. Ритмичная ходьба на месте.

2 . Базовый шаг. И.П.- о.с.

а) 1- встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую.

 3-опустите правую ногу на пол; 4- опустить левую ногу на пол.

 Повторить 4 раза.

б) То же начинать с левой ноги. Повторить 4 раза.

3. И.П. – о.с.

 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

 2-левой ногой носком коснуться степа;

 3-на пол поставить левую ногу;

 4-опустить на пол правую ногу;

 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

 6-правой ногой носком коснуться степа;

 7- на пол поставить правую ногу;

 8-опустить на пол левую ногу.

 Повторить 6 раз.

4.И.П.- то же. Угол с касанием степа.

 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

1. левой ногой носком коснуться степа;
2. с боку от степа на пол поставить левую ногу;
3. опустить на пол правую ногу на носок (точка);
4. встать на степ правой ногой;
5. левой ногой носком коснуться степа;
6. на пол поставить левую ногу, в и.п.
7. опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить 2 раза.

 5. И.П.- то же.

 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

 2-левой ногой «кик» мах вперёд;

 3-на пол поставить левую ногу;

 4-опустить на пол правую ногу;

 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

 6-правой ногой «кик» мах вперёд;

 7- на пол поставить правую ногу;

 8-опустить на пол левую ногу.

 Повторить 4 раза.

 6. И.П. – то же.

 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

 4-опустить на пол правую ногу;

 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

 8-опустить на пол правую ногу.

 Повторить 6 раз.

7. И.П.- то же. Угол с подниманием колена вверх.

 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;

 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;

 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить 2 раза.

8. И.П. – о.с.

 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц

 «захлёст»;

 3-разогнуть левую ногу поставить на пол;

 4-опустить со степа правую ногу;

 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц

 «захлёст»;

 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

 8-опустить со степа левую ногу.

 Повторить 6 раз.

9. V- степ ноги врозь-вместе.

 И.П. – то же.

 1-поставить правую ногу, на правый край степа;

 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;

 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;

 4-опустить со степа левую ногу в и.п.

 Повторить 4 раза.

 Затем, то же начинать с левой ноги. Повторить 4 раза.

10. V- степ ноги врозь-вместе.

 1-поставить правую ногу, на правый край степа;

 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;

 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;

 4-опустить со степа левую ногу в и.п. «точка».

 5-поставить левую ногу, на левый край степа;

 6- поставить правую ногу, на правый край степа;

 7- опустить со степа левую ногу в и.п

 8- опустить со степа правую ногу в и.п. «точка»;

 Повторить 4 раза.

11. Упражнение «Мамба». И.П. – то же. Левая нога стоит на месте.

 1-шаг правой ногой вперёд на степ;

 2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

 4- шаг левой ногой на месте.

 Повторить 6 раз.

 Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

 Повторить 8 раз.

12. Ритмичная ходьба на месте встать на степ.

13. И.П.- стоя на степе, руки вниз.

 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в

 локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;

 3-4- то же опуская левую ногу.

 Повторить 6 раз.

14. И.П.- стоя на степе, руки вниз.

 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны;

 2- вернуться в и.п.;

 3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны;

 4- вернуться в и.п.

 Повторить 6 раз.

15. И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

 2-вернуться в и.п.;

 3-4-то же опуская левую ногу.

 Повторить 6 раз.

Ходьба на степе встать боком.

16. И.П.- стоя на степе боком.

 1-правую ногу опустить на пол; 2- приставить к ней левую ногу «точка»;

 3-левую ногу поставить на степ; 4- приставить к ней правую ногу «точка».

 Повторить 6 раз.

17. И.П.- то же.

 1-левую ногу опустить на пол; 2- приставить к ней правую ногу «точка»;

 3-правую ногу поставить на степ; 4- приставить к ней левую ногу «точка».

 Повторить 6 раз.

18. Прыжки. И.П.- левая нога стоит на степе, правая нога на полу.

 1-прыжок правую ногу на степ, левую ногу на пол;

 2-прыжок вернуться в и.п.

 Повторить 16 раз.

19. И.П.- правая нога стоит на степе, левая нога на носок на пол, руки на пояс.

 1-поднять вверх - в сторону левую ногу; 2- вернуться в и.п.

 Повторить 8 раз.

 То же поднимая правую ногу.

 Повторить 8 раз.

20. И.П. – стоя на полу, правым боком к степу.

 1- правой ногой встать на степ; 2 – левую ногу поставить на степ;

 3- правую ногу опустить на пол; 4 – левую ногу опустить на пол на носок (точка);

 5- левой ногой встать на степ; 6 – правую ногу поставить на степ;

 7- левую ногу опустить на пол; 8 – правую ногу опустить на пол на носок (точка).

 Повторить 6 раз.

21. Прыжки через степ. И.П.- стоя на полу к степу правым боком.

 1-прыжок, правая нога на степ, на пол, 2- левая нога на степ;

 2-прыжок, левая нога на пол к правой ноге (точка).

 3-прыжок, левая нога на степ, на пол, правая нога на степ;

 4-прыжко, правая нога на пол к левой ноге (точка).

 Повторить 16 раз.

1. **ЧАСТЬ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.**

**Упражнения на растяжку и дыхательные упражнения.**

1. И.П.- о.с.

1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох-

2 – опустить руки вниз выдох.

Повторить 4 раза.

 2.И.П.- поставить правую ногу на степ присесть на неё, левая нога стоит на полу, выпрямлена назад.

1-2-3-4-5-пружинкой выпады на правой ноге;

 6-и.п.;

Поменять ноги, то же сделать выпад на левой ноге.

 3. И.П.- о.с.

1- Поднять руки вверх потянуться встать на носки – вдох-

2 – опустить руки вниз выдох.

Повторить 4 раза.

Музыка детские французские песни.