

Содержание программы

| № п/ п | Наименование Занятия | Кол-во часов | | | Форма аттестации |
|--------------|--|----------------|----------|-----------|--------------------|
| | | Всего Часов | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Развивать умение слышать музыку и двигаться в её такт. Разучивание аэробных шагов | 9 | 1 | 7 | Показ, объяснение. |
| 3 | Разучивать упражнения с различным подходом к платформе. | 9 | 1 | 7 | Показ, объяснение. |
| 4 | Разучивание новых упражнений и шагов с добавлением рук. | 9 | 1 | 7 | Показ, объяснение. |
| 5 | Разучивание музыкальных номеров на платформах. | 9 | 1 | 7 | Показ, объяснение. |
| 6 | Закреплять изученное. | 9 | - | 8 | Показ, объяснение. |
| 7 | Развивать быстроту. | 9 | - | 8 | Показ, объяснение |
| 8 | Продолжать развивать равновесие, силу ног. | 8 | - | 8 | Показ, объяснение. |
| 9 | Закрепление изученного. | 8 | 1 | 7 | Показ, объяснение. |
| ИТОГО | | 72 | 6 | 66 | |

Вводное занятие

Содержание. Вводное занятие. Объяснение целей и задач кружка.

Распорядок работы, правила поведения.

Форма: беседа, просмотр видео.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в её такт.

Тема 1. разучивание аэробных шагов.

Содержание. Использование подходящей музыки, показ движений.

Тема 2. Разучивать упражнения различным подходом к платформе.

Содержание. Использование упражнений по выработке точного восприятия движений. Взаимодействие с платформой.

Тема 3. Разучивание новых упражнений и шагов с добавлением рук.

Содержание. использование упражнений в взаимодействии с руками.

Разучивание музыкальных номеров на платформах .

Тема 1. Закреплять изученное

Содержание. Закрепление изученных движений и упражнений под музыку в виде музыкального номера.

Тема 2. Развивать быстроту.

Содержание. Работа над ускорением, чёткостью и правильностью движений.

Тема 3. Продолжать развивать равновесие, силу ног.

Содержание. Выполнение упражнений на равновесие.

Тема 4. Закреплять изученное

Содержание. Закрепление изученных движений и упражнений под музыку в виде музыкального номера.

Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402910

Владелец Зубченко Татьяна Григорьевна

Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026