

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 25»

Принято на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 02 » сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 25»  
/ Н.А.Зотова  
« 02 » сентября 2019г.



**Рабочая программа**  
**«Степ-аэробика»**  
для детей от 5 до 7 лет

Срок реализации программы – 2 года.

Г.О. Верхний Тагил

# Содержание

## **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Принципы и подходы по формированию программы.
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет.
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

## **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Содержание работы по степ – аэробике.
- 2.2. Формы проведения занятий.
- 2.3. Структура занятий.

## **3. Организационный раздел**

- 3.1. Материально-техническое обеспечение.
- 3.2. Количество и длительность занятий.
- 3.3. Расписание занятий.
- 3.4. Календарное планирование.
- 3.5. Методическое обеспечение программы.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 3.1. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки.

Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОО путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы.

Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг».

С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Рабочая программа «Степ - аэробике» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». А так же была использована программа «Детский фитнес» Е.В.Сулим.

Программа по «Степ-аэробике» рассчитана на 2 года обучения, на детей старшего дошкольного возраста, реализуется посредством кружковой работы.

### **3.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

#### **Задачи:**

##### 1. Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

##### 2. Образовательные:

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

##### 3. Развивающие:

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

#### 4. Воспитательные:

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **3.3. Принципы и подходы по формированию программы**

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- \* Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- \* сочетание Принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
- \* соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму».
- \* Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
- \* Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
- \* Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- \* Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

\* Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

\* Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

\* При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

\* Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

\*Принцип-развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет.**

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также

различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного 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;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

### Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка.
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой.
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. 9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе: 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные; 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные; 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### Диагностические методики.

#### I. Равновесие.

##### 1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

## 2. Упражнение «Ровная дорожка».

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23,8-30

## 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### V. Быстрота

	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10м/с хода	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3



## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание работы по степ - аэробике

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ- аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.

4.Метод музыкальной интерпретации:

\* Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

\* Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5.Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6.«Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий :

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

## **2.2.Формы проведения занятий**

Основной формой организации деятельности является подгрупповое занятие. В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - показательные выступления

### 2.3. Структура занятия

№	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5 - 6 лет	6-7 лет	
1	<b>Разминка</b> -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт
2	<b>Основная (аэробная)</b> -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	<b>Заключительная</b> -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная (аэробная), заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также

многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания - увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород. повышаются функциональные возможности организма; - развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся. Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ- аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок. В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

\* **Степ-тач (step touch)** - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. **Basic step (бэйсик степ)** (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы. **Степ-ап (step-up)** - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

\* **Шаг-колени** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.

\* **Шаг-кик (Step kick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем).

\* **Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичные мышцы в движении.

\* **Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

\* **Бейсик-овер (basic-over)** - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться

к левому краю степа и повторить с другой ногой.

\* Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

\* Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

\* Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

\* Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

\* Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

### Основные элементы упражнений в степ – аэробике

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы,

сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

#### Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике:

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

#### Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной; - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

#### Основные правила техники выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ - платформы; - ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

## 4. Организационный раздел

### 3.1. Материально-техническое обеспечение.

№	Название	Количество(шт.)
1	Физкультурный зал	1
2	Степ - платформа	10 шт.
3	Ноутбук	1
4	Колонки	2
5	Мультимедийный проектор	1
6	Экран настенно-потолочный	1
7	Мячи (мелкие)	20
8	Кубики(пластмассовые)	20

### 3.2. Количество и длительность занятий

Старшая группа - занятие проводится 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут во вторую половину дня.

Подготовительная группа – занятие проводится 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут во вторую половину дня.

### 3.3. Расписание занятий

<i>Возраст</i>	<i>Продолжительность (мин.)</i>	<i>Время проведения</i>	<i>День недели</i>
5-6 лет (старшая группа)	25	15ч.25мин.- 15ч.50мин	Среда
			Пятница
6-7лет (подготовительная группа)	30	16ч.00мин.- 16ч.30мин	Среда
			Пятница

### 3.4. Календарное планирование.

#### Календарное планирование (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое (1-2 неделя)	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс №1
	Вводное (3-4 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</li> <li>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</li> <li>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</li> <li>4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</li> <li>6. Разучить комплекс № 2 на степ - платформах.</li> </ol>	Комплекс №2
Октябрь	Обучающее (1-2 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</li> <li>2.Разучивать аэробные шаги.</li> <li>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.</li> </ol>	Комплекс №3
	Комбинированное (3-4 неделя)		

<b>Ноябрь</b>	Обучающее (1неделя)	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Комплекс № 4
	Комбинированное (2-3неделя)		
	Игровое итоговое (4неделя)		«Веселая степ— аэробика»
<b>Декабрь</b>	Обучающее (1-2 неделя)	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	Комплекс №5
	Комбинированное (3-4 неделя)		
<b>Январь</b>	Обучающее (1неделя)	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Комплекс № 6
	Комбинированное (2-3неделя)		
	Игровое итоговое (4неделя)		«Прогулка в зимний лес»
<b>Февраль</b>	Обучающее (1-2 неделя)	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты . 3. Совершенствовать точность движений . 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	Комплекс № 7
	Комбинированное (3-4 неделя)		

<b>Март</b>	Обучающее (1-2неделя)	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги.	Комплекс № 8
	Комбинированное (3-4неделя)	3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ – платформах.	
<b>Апрель</b>	Обучающее (1неделя)	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать	Комплекс № 9
	Комбинированное (2-3неделя)	выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе	
	Игровое итоговое (4неделя)	5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучить комплекс № 9 на степ – платформах.	«Встреча с друзьями мультяшками»
<b>Май</b>	Комбинированное (1-2неделя)	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс № 9
	Диагностическое (3-4недели)	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс № 1

Календарное планирование (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое (1-2 неделя)	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс № 1
	Комбинированное (2-3-4неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах.</li> <li>3. Развивать равновесие, выносливость.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	Комплекс № 10
Октябрь	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах.</li> <li>2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</li> <li>3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами</li> </ol>	Комплекс № 11
	Комбинированное (2-3-4недели)		
Ноябрь	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 12 на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> </ol>	Комплекс № 12
	Комбинированное (2-3 неделя)		
	Игровое итоговое (4неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> <li>6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами – кубиками.</li> </ol>	«Физкультура всем нужна»

<b>Декабрь</b>	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</li> <li>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</li> <li>6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»</li> </ol>	Комплекс №13
	Комбинированное (2-4 неделя)		
<b>Январь</b>	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах.</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты.</li> <li>4. Совершенствовать точность движений.</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> </ol>	Комплекс №14
	Комбинированное (2-3 неделя)		«В поисках золота»
	Игровое (4неделя)		
<b>Февраль</b>	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>2. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>4. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6. Разучивать связки из нескольких шагов.</li> <li>7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.</li> </ol>	Комплекс №15
	Комбинированное (2-4 неделя)		
<b>Март</b>	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.</li> <li>2. Упражнять в сочетании элементов.</li> <li>3. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> <li>6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.</li> </ol>	Комплекс №16
	Комбинированное (2-3 неделя)		«Путешествие в страну здоровья»
	Игровое (4неделя)		

<b>Апрель</b>	Обучающее (1неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс №17 на степ – платформах .</li> <li>2. Упражнять в сочетании элементов.</li> <li>3. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>	Комплекс №17
	Комбинированное (2-4неделя)		
<b>Май</b>	Комбинированное (1-2неделя)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в сочетании элементов.</li> <li>2. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</li> <li>4. Развивать умение действовать в общем темпе.</li> <li>5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> </ol>	Комплекс №17
	Диагностическое (3-4неделя)	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

### 3.5.Методическое обеспечение программы

<b>Автор</b>	<b>Название</b>	<b>Издательство/год</b>
Е.В.Сулим	«Детский фитнес»	Творческий центр «Сфера», 2014г.
Е.В.Сулим	«Занятия физкультурой (Игровой стретчинг для дошкольников)»	Творческий центр «Сфера», 2016г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Зотова Наталья Александровна

Действителен с 01.06.2021 по 01.06.2022