

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4»

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «25» августа 2022г  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ДС № 4»  
\_\_\_\_\_ Гарварт О.В.  
Приказ № 134 «25» августа 2022г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вместе весело шагать» (степ-аэробика)  
стартовый уровень  
Возраст обучающихся : 5-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев**

*Составитель:*  
Буренкина Наталья Викторовна,  
воспитатель

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	5
1.3 Содержание программы .....	6
1.3.1 Учебно-тематический план.....	6
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	6
1.4 Планируемые результаты: .....	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	13
2.1. Календарный учебный график .....	13
2.2 Условия реализации программы .....	13
2.3 Формы контроля .....	13
2.4 Оценочные материалы.....	13
2.5 Методические материалы.....	13
2.6 Список литературы.....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	18

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей 5-7 лет «Вместе весело шагать» (степ-аэробика) имеет физкультурно-спортивную направленность и соответствует стартовому уровню сложности.

Данная программа составлена на 2022-2023 учебный год и разработана в соответствии с следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ № 52831 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Федеральный закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Правила ПФДО (Приказ ДОиН КО №740 от 5.04.2019).

**Актуальность программы.** Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. 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.

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 – ступеньки.

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, сердечно-сосудистой 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.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность. Программа построена на принципах последовательного, поэтапного, систематического и непрерывного обучения. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений. Сотрудничество, мобильность, динамизм,

конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по степ-аэробике.

**Адресат программы:**

Обучающиеся в возрасте 5-7 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

**Объем и срок освоения программы:** 72 часа, срок освоения программы 9 месяцев с 19.09.2022г. по 19.06.2023г.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** занятия проводятся с сентября по май включительно, 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия-30 минут.

**Форма обучения**

Занятия очные. Основной формой организации деятельности является групповое занятие по 10 - 15 детей. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

**Особенности организации образовательного процесса**

Режим занятий по 1 академическому часу 2 раза в неделю, продолжительность занятия для обучающихся 5-6 года жизни не более 25 минут, для обучающихся 6 - 7 года жизни не более 30 минут. Число детей, одновременно находящихся в группе – до 16 человек.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников через организацию двигательной деятельности средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

### **Задачи программы**

#### **Личностные:**

- содействовать становлению и развитию потребности в сохранении собственного здоровья;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- развить дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

#### **Метапредметные:**

- содействовать формированию у обучающихся потребности в двигательной активности и ЗОЖ;
- содействовать формированию понимания физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, общую выносливость организма ребёнка.

#### **Предметные (образовательные):**

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебно-тематический план

Наименование комплекса	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Вводное занятие	1	1	-	беседа наблюдение
Комплекс № 1	24	1	23	наблюдение
Комплекс № 2	23	1	22	наблюдение
Комплекс № 3	24	1	23	наблюдение
Итоговое занятие	1	-	1	Наблюдение (открытое занятие)
<b>ВСЕГО:</b>	72	4	69	

#### 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

Для достижения эффекта продолжительность выполнения упражнений должна составлять не менее 15 - 20 минут, этого времени вполне хватает для того, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Упражнения для степ – аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

#### Ознакомительный комплекс

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступени. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступеней. (Дети в облегченной одежде, босиком.)



### **Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодроработая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

### **Основная часть**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со стёпа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг стёпа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врасыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со стёпа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг стёпов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг стёпов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из стёпов — это цирковая арена. Дети идут вокруг стёпов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», стёпов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают стёпы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены стёпы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади стёпов.

### **Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со стёпа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со стёпа, вперёд со стёпа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.



### **Основная часть**

- Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
- Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
- Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечивниз.
- И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;  
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
- Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):  
«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»  
Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил  
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

### **Заключительная часть**

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 2**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### **Подготовительная часть**

- И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднят обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
- Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны споворотом туловища вправо-влево (5 раз).
- Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад(вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
- Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).  
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### **Основная часть**

- И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.  
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  
2 – вернуться в и.п.;  
3 – 4 – тоже в другую сторону.
- Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки;  
2 – и.п.;  
3 – 4 – то же в другую сторону.
- И.п.: сидя, руками держаться за края степа.  
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  
3 – 4 – вернуться в и.п.
- И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).  
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно

дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

### **Заключительная часть**

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале ступы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

### **Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг ступов.
2. Ходьба с перешагиванием через ступы.

### **Основная часть**

1. И.п.: упор присев на ступе.  
1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;  
3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на ступе, левую – назад на носок.  
1 – 4 – пружинить на ноге;  
5 – подтянуть левую ногу к ступ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То железной ногой.
3. Шаг правой ногой на ступ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на ступ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом).
6. Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался,  
И к лисичке он подкрался:  
«Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на своей ступе).

### **Заключительная часть**

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Итоговое занятие**

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены ступы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет ступ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Сделать приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ, с правой ноги, бодро

работая руками.

3. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг
4. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
5. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
6. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой. (4 раза)
7. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
8. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево )
9. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
10. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.
11. Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)
12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.
13. Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)
14. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза), после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).
15. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
16. Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)
17. Встаем на свои места.
18. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.
19. Разъединились и встали каждый перед своим степом.
20. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
21. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
22. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
23. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
24. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
25. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.
26. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги от пола , сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
27. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
28. Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
29. Шагаем вокруг степа (1 круг)
30. И говорим до свидания!

#### 1.4 Планируемые результаты:

**По окончании обучения обучающийся будет знать:** технику выполнения шагов степ-аэробики, основные позиции рук и ног, связки и комбинации;

**Будет уметь:** ритмично выполнять упражнения, связки и комбинации;

**В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:** уверенность, выдержку, сосредоточенность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;

**В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

- потребность в двигательной активности и ЗОЖ;
- понимание физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», учетом требований СанПиН 2.4.1. 3648-20.

Календарный учебный график определяет сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, сроки перерывов в организации образовательной деятельности.

**Количество учебных недель – 37**

**Количество учебных дней – 72**

**Продолжительность каникул – с 1.01.2023г. по 08.01.2023г**

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – с 19.09.2022г по 19.06.2023г;**

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо иметь материально – техническое обеспечение:

- музыкальный зал, оборудованный зеркалами;
- ковровое покрытие
- технические средства: музыкальный центр;
- USB-флеш-накопитель, CD- диски;
- степ-платформы по количеству обучающихся.

**2. Кадровое обеспечения:** Занятия проводит педагог дополнительного образования, владеющий основами степ-аэробики, знает возрастную педагогику и психологию. Владеет широким спектром профессиональных компетенций, а также обладает личностно-профессиональными качествами, позволяющими успешно работать с данной возрастной категорией.

### **2.3 Формы контроля**

**1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** анализ творчества детей, заполнение листов наблюдений, журнал посещаемости.

**2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** конкурсы и фестивали, итоговые занятия, отчетные концерты.

### **2.4 Оценочные материалы**

С целью обеспечения более качественного управления обучением и воспитанием детей проводятся наблюдения за педагогическим процессом и его результатами. Мониторинг проводится в начале и конце года. По итогам мониторинга выявляется уровень освоения программы (Приложение 1).

Оценочные материалы: наблюдение, беседа, итоговые занятия, отчетные концерты.

### **2.5 Методические материалы**

#### **Методы обучения и воспитания**

1. Наглядный (показ обучающимся иллюстративных пособий, плакатов, таблиц, карт, фото,).
2. Объяснительно-иллюстративный (беседа, объяснение материала, показ действия).

3. Репродуктивный (устный опрос ранее изученного материала, упражнение на запоминание рассмотренного материала).
4. Практический (практические занятия, итоговые занятия, участие в конкурсах и фестивалях).

**Формы организации образовательного процесса:** образовательный процесс проходит в групповой форме, при подготовке к итоговому занятию или отчетному концерту, группу можно делить на микрогруппы, и также проводить индивидуальные занятия с обучающимися. Один комплекс степ – аэробики выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

**Алгоритм учебного занятия:**

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -4-5минуты;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-5 минут.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

**Структура занятия по степ-аэробике**

<b>Части занятий</b>	<b>Направленность упражнений</b>
<p><b>Подготовительная</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– логоритмика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– на осанку;</li> <li>– типы ходьбы;</li> <li>– движения рук, хлопки в такт</li> </ul>
<p><b>Основная (аэробная)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– базовые и основные шаги;</li> <li>– подвижная игра;</li> <li>– стретч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– для мышц шеи;</li> <li>– для мышц плечевого пояса;</li> <li>– для мышц туловища;</li> <li>– для ног;</li> <li>– для развития мышц силы;</li> <li>– для развития гибкости;</li> <li>– для развития ритма и такта.</li> </ul>
<p><b>Заключительная</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на расслабления;</li> <li>– релаксация;</li> <li>– дыхательные упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– на расслабление;</li> <li>– на дыхание.</li> </ul>

Цель подготовительной части - 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 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 объем 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 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 стремиться 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.

### Дидактические материалы:



Фотографии, литература по степ-аэробике, ритмике, пластике, , видео - аудиозаписи, правила поведения в зале, словари терминов.

## 2.6 Список литературы

### Основная литература:

#### - для педагога:

1. Распоряжение Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014г., утверждающее концепцию развития дополнительного образования детей.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ № 52831 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Федеральный закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010
9. «Степ-танс» - шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

#### - для родителей:

1. Степ-аэробика/ журнал «Здоровье-спорт»№2.2010
2. Гребенникова, Н.В. Влияние различных видов музыки на психическое состояние человека/ Н.В. Гребенникова - М., 1995.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.

### Интернет-ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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 также 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

#### VI. Координационные способности

Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	12,7	11,5	10,5
Девочки	13,0	12,1	11,0

на начало \_\_\_\_\_ учебного года

№	Список детей	Основные элементы												Уровни			Диагностические методики						
															Высокий	Средний	Низкий	Равновесие	Гибкость	Чувства ритма	Знание базовых	Быстрога	Координационные

Карта диагностического обследования по программе «СТЕП - АЭРОБИКА»  
на конец \_\_\_\_\_ учебного года

	Список детей	Основные элементы												Уровни			Диагностические методики						
															Высокий	Средний	Низкий	Равновесие	Гибкость	Чувства ритма	Знание базовых	Быстрога	Координационные