

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 1 Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 1»
от « 30 » мая 2022 г.
Протокол № 6



ТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 1»

Н. В. Богонос

Приказ № 86 от « 01 » 06 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕП - АЭРОБИКЕ
«ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации -2 года

Вид программы - авторская

Уровень – базовый

Возраст воспитанников от 5 до 7 лет

Составитель: Гнездилова А.А., педагог дополнительного образования,
инструктор физкультуры

Феодосия, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы	Стр.
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Воспитательный потенциал программы	5
1.4. Содержание программы	6
1.5. Планируемые результаты	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	16
2.4. Список литературы	18
3. Приложения	19

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет (старшая, подготовительная группа).

Программа направлена на создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности средствами степ – аэробики.

Актуальность Программы заключается в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизной данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию детей дошкольного возраста, с учетом индивидуальных особенностей.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Адресат Программы.

Программу осваивают дети старшей и подготовительной группы (от 5 до 7 лет). В этом возрасте у детей развивается двигательная активность, ребенок овладевает основными движениями, развиваются физические качества. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 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 5 - 7 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.

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 см³, 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.

Объём программы: 72 часа

Форма обучения – очная. При необходимости, возможно применение дистанционных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий:

1 год обучения (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 мин;

2 год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса. Программа составлена для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 1». Форма проведения занятий - групповые занятия. Состав групп – 15 - 20 детей.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степсах (базовые шаги);
- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развивать координацию движений;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Воспитательная работа в рамках Программы направлена на:

- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, её традициям;
- развитие доброжелательности в оценке исполнительских номеров товарищей и критическое отношение к своему исполнительству;
- воспитание чувства ответственности при выполнении своей задачи.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения освоения Программы с воспитанниками проводятся различные мероприятия: беседы, викторины, тематические занятия. Для проведения занятий подбирается музыкальный материал, основанный на истоках русской

народной классики. Воспитанники привлекаются к участию в праздничных концертах, отчетных занятиях и др.

1.4. Содержание Программы

Курс Программы рассчитан на 2 года. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю (общий объём – 72 занятия в год). Количество учебных недель – 36.

Учебный план

Группа	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год (фактическое)	Кол-во часов (академические)
<i>1-ый год обучения (старшая группа)</i>	2	25 мин	50 мин	30 ч	72 ч
<i>2-ой год обучения (подготовительная группа)</i>	2	30 мин	60 мин	36 ч	72 ч

Календарно-тематическое планирование 1-ый год обучения (старшая группа)

Месяц	Неделя	Тема
СЕНТЯБРЬ	1 неделя Занятие 1, 2	Вводное занятие
	2 неделя Занятие 3, 4	Мониторинг. Комплекс №1. Ознакомление
	3 неделя Занятие 5,6	Мониторинг. Комплекс №1. Освоение
	4 неделя Занятие 7, 8	Комплекс №1. Освоение
ОКТАБРЬ	1 неделя Занятие 9, 10	Комплекс №1. Усложнение
	2 неделя Занятие 11, 12	Комплекс №1. Усложнение
	3 неделя Занятие 13,14	Комплекс №1. Закрепление
	4 неделя Занятие 15, 16	Комплекс №1. Закрепление
НОЯБРЬ	1 неделя Занятие 17, 18	Комплекс №2. Ознакомление
	2 неделя Занятие 19, 20	Комплекс №2. Освоение

	3 неделя Занятие 21,22	Комплекс №2. Усложнение
	4 неделя Занятие 23, 24	Комплекс №2. Закрепление
ДЕКАБРЬ	1 неделя Занятие 25, 26	Комплекс №3. Ознакомление
	2 неделя Занятие 27, 28	Комплекс №3. Освоение
	3 неделя Занятие 29,30	Комплекс №3. Усложнение
	4 неделя Занятие 31, 32	Комплекс №3. Закрепление
ЯНВАРЬ	1 неделя	КАНИКУЛЫ
	2 неделя Занятие 33, 34	Комплекс №4. Ознакомление
	3 неделя Занятие 35,36	Комплекс №4. Освоение
	4 неделя Занятие 37, 38	Комплекс №4. Закрепление
ФЕВРАЛЬ	1 неделя Занятие 39, 40	Комплекс №5. Ознакомление
	2 неделя Занятие 41, 42	Комплекс №5. Освоение
	3 неделя Занятие 43,44	Комплекс №5. Усложнение
	4 неделя Занятие 45, 46	Комплекс №5. Закрепление
МАРТ	1 неделя Занятие 47, 48	Комплекс №6. Ознакомление
	2 неделя Занятие 49, 50	Комплекс №6. Освоение
	3 неделя Занятие 51,52	Комплекс №6. Усложнение
	4 неделя Занятие 53, 54	Комплекс №6. Закрепление
АПРЕЛЬ	1 неделя Занятие 55, 56	Комплекс №7. Ознакомление
	2 неделя Занятие 57, 58	Комплекс №7. Освоение
	3 неделя Занятие 59,60	Комплекс №7. Усложнение
	4 неделя Занятие 61, 62	Комплекс №7. Закрепление

МАЙ	1 неделя Занятие 63, 64	Комплекс №8. Ознакомление
	2 неделя Занятие 65, 66	Комплекс №8. Освоение
	3 неделя Занятие 67,68	Мониторинг. Комплекс №8. Усложнение
	4 неделя Занятие 69, 70	Мониторинг. Комплекс №8. Закрепление
	5 неделя Занятие 71, 72	Повторение и закрепление. Отчетный концерт

Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в старшей группе (1-ый год обучения) прилагается (Приложение № 1)

**Календарно-тематическое планирование
2-ой год обучения (подготовительная группа)**

Месяц	Неделя	Тема
СЕНТЯБРЬ	1 неделя Занятие 1, 2	Вводное занятие
	2 неделя Занятие 3, 4	Мониторинг. Комплекс №1. Ознакомление
	3 неделя Занятие 5,6	Мониторинг. Комплекс №1. Освоение
	4 неделя Занятие 7, 8	Комплекс №1. Освоение
ОКТАБРЬ	1 неделя Занятие 9, 10	Комплекс №1. Усложнение
	2 неделя Занятие 11, 12	Комплекс №1. Усложнение
	3 неделя Занятие 13,14	Комплекс №1. Закрепление
	4 неделя Занятие 15, 16	Комплекс №1. Закрепление
НОЯБРЬ	1 неделя Занятие 17, 18	Комплекс №2. Ознакомление
	2 неделя Занятие 19, 20	Комплекс №2. Освоение
	3 неделя Занятие 21,22	Комплекс №2. Усложнение
	4 неделя Занятие 23, 24	Комплекс №2. Закрепление
ДЕ К	1 неделя Занятие 25, 26	Комплекс №3. Ознакомление

	2 неделя Занятие 27, 28	Комплекс №3. Освоение
	3 неделя Занятие 29,30	Комплекс №3. Усложнение
	4 неделя Занятие 31, 32	Комплекс №3. Закрепление
ЯНВАРЬ	1 неделя	КАНИКУЛЫ
	2 неделя Занятие 33, 34	Комплекс №4. Ознакомление
	3 неделя Занятие 35,36	Комплекс №4. Освоение
	4 неделя Занятие 37, 38	Комплекс №4. Закрепление
ФЕВРАЛЬ	1 неделя Занятие 39, 40	Комплекс №5. Ознакомление
	2 неделя Занятие 41, 42	Комплекс №5. Освоение
	3 неделя Занятие 43,44	Комплекс №5. Усложнение
	4 неделя Занятие 45, 46	Комплекс №5. Закрепление
МАРТ	1 неделя Занятие 47, 48	Комплекс №6. Ознакомление
	2 неделя Занятие 49, 50	Комплекс №6. Освоение
	3 неделя Занятие 51,52	Комплекс №6. Усложнение
	4 неделя Занятие 53, 54	Комплекс №6. Закрепление
АПРЕЛЬ	1 неделя Занятие 55, 56	Комплекс №7. Ознакомление
	2 неделя Занятие 57, 58	Комплекс №7. Освоение
	3 неделя Занятие 59,60	Комплекс №7. Усложнение
	4 неделя Занятие 61, 62	Комплекс №7. Закрепление
МАЙ	1 неделя Занятие 63, 64	Комплекс №8. Ознакомление
	2 неделя Занятие 65, 66	Комплекс №8. Освоение
	3 неделя Занятие 67,68	Мониторинг. Комплекс №8. Усложнение

4 неделя Занятие 69, 70	Мониторинг. Комплекс №8. Закрепление
5 неделя Занятие 71, 72	Повторение и закрепление. Отчетный концерт

Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в подготовительной группе (2-ой год обучения) прилагается (Приложение №2).

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Систематические занятия степ – аэробикой позволят достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- 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;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Дети умеют выполнять упражнения на степ - платформе, совмещённые с танцевальными шагами.
2. Сформирована правильная осанка.
3. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
4. Сформированно устойчивое равновесие, улучшена координация движений.
5. Наблюдается снижение заболеваемости.
6. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой и степ – аэробикой.
7. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Сроки контрольных процедур
Старшая группа	01.09.2022	31.05.2023	36	2	72	12.09.2022-23.09.2022 (вводный мониторинг) 15.05.2023-26.05.2023 (итоговый мониторинг)
Подготовительная группа	01.09.2022	31.05.2023	36	2	72	12.09.2022-23.09.2022 (вводный мониторинг) 15.05.2023-26.05.2023 (итоговый мониторинг)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

1. Музыкально-спортивный зал
2. Степ платформы
3. Мячи малого размера
4. Обручи
5. Лайкеры
6. Магнитофон
7. Фонотека
8. Игровые атрибуты
9. Маски для игр
10. Карточные (стихи, загадки).

Методическое обеспечение Программы.

Занятия с воспитанниками проходят очно в групповой форме, по 10-15 человек в группе.

Методика проведения занятий степ – аэробикой.

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической

подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ - аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности. Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, 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-доски;
- 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.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа. Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога; во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

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.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики:

- **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), шагом 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 полу пальцы к левой.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали 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.

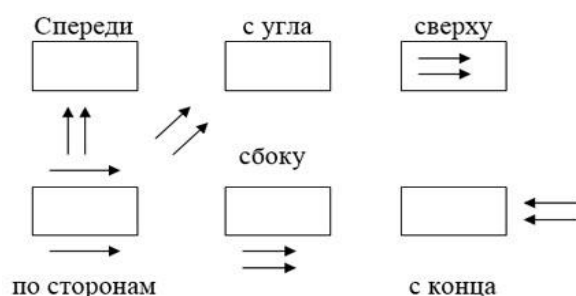
Базовые шаги в степ – аэробики

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – наверх, Л – приставить наверху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.

Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).

Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П – вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход – по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колена, Л – вниз, Л – вверх колена, Л – вниз, Л – вверх колена, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

Визуальные команды

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Структура занятия:

Части занятий	Длительность темп	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует педагог дополнительного образования и дети.

Цель мониторинга - определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика»

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Способы фиксации данных обследования:

- Протоколы наблюдений.
- Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

- Обобщение результатов в таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность дополнительной образовательной программы.

Таблица показателей успешности развития детей

№ п/п	ФИ ребёнка	Месяц	
		Сентябрь	Май
1.	Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.		
2.	Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.		
3.	Сохраняет правильную осанку.		
4.	Активно участвует в играх.		
5.	Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности		

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

3.2. Список литературы

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г. - № 5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г. - №1
6. Кулик Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва: ТЦ Сфера, 2009г.
10. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
12. Интернет ресурс: Дроздова М. Степ - аэробика в детском саду. <http://www.maaam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html>
13. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, - 2011. - №12.
14. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - №7.
15. Раскова Г. В. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя, - 2009. - №7.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия /сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: учитель, 2008.
17. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

**Перспективное планирование занятий по степ - аэробике
в старшей группе (1-ый год обучения)
Сентябрь**

Задачи

1. Мониторинг
2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
3. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов.
4. Развивать равновесие, выносливость.
5. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой
6. Разучить комплекс №1 на степ - платформах

Комплекс № 1

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 степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. 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.

5. 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!

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

Октябрь

Задачи

1. Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах
2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)
3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.
4. Развивать мышечную силу ног
5. Развивать умение работать в общем темпе
6. С предметами - мелкими мячами

Комплекс № 1

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со ступени на ступень. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на ступени, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на ступени, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на ступени, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со ступени; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на ступень;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. 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!

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

Ноябрь

Задачи

1. Разучить комплекс №2 на степ - платформах
2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
3. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) .
4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
5. Укреплять дыхательную систему.
6. Развивать уверенность в себе.

Комплекс № 2

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх;
2 – вернуться в и.п.;
3– 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. 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 вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные –

Январь

Задачи

1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах
2. Закреплять ранее изученные шаги.
3. Разучить новый шаг (тап даун)
4. Развивать выносливость, гибкость.
5. Развитие правильной осанки

Комплекс № 4

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

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 степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль

Задачи

1. Разучить комплекс №5 на степ – платформах
2. Продолжать закреплять степ шаги.
3. Учить реагировать на визуальные контакты
4. Совершенствовать точность движений
5. Развивать быстроту.

Комплекс № 5

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*
Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!
С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Март

Задачи

1. Разучить комплекс №6.
2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
3. Совершенствовать разученные шаги.
4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
5. Воспитывать любовь к физкультуре.
6. Развивать ориентировку в пространстве.
7. Разучивание связок из нескольких шагов.

Комплекс № 6

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».* *Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* *Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель

Задачи

1. Разучить комплекс №7
2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)
3. Упражнять в сочетании элементов
4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов
5. Продолжать развивать мышечную силу ног.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. 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!*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май

Задачи

1. Мониторинг
2. Разучить комплекс №8.
3. Повторение комплексов
4. Закреплять разученное
5. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.
6. Развивать умение действовать в общем темпе

Комплекс № 8

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

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в
подготовительной группе (2-ый год обучения)
Сентябрь**

Задачи

1. Мониторинг
2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
3. Разучить комплекс №1 на степ - платформах.
4. Развивать равновесие, выносливость.
5. Развивать ориентировку в пространстве.

Комплекс № 1

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

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 степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. 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.

5. 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!*

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

Октябрь

Задачи

1. Разучить комплекс №1 на степ - платформах.
2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)
3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.
4. Развивать мышечную силу ног
5. Закреплять умение работать в общем темпе
6. С предметами - мелкими мячами

Комплекс № 1

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

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 степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. 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.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

<i>«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил,</i>	<i>Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</i>
--	--
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь

Задачи

1. Разучить комплекс №2 на степ - платформах
2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
4. Укреплять дыхательную систему.
5. Развивать уверенность в себе.

Комплекс № 2

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. 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.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. 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 – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

Декабрь

Задачи

1. Разучивать комплекс №3 на степ – платформах
2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
3. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом сторону (сайд).
4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке
5. Развивать умения твердо стоять на степе

Комплекс № 3

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

<i>Вылез мишка из берлоги,</i>	<i>«Ты куда бежишь, лисица?»</i>
<i>Разминает мишка ноги.</i>	<i>Солнце село, спать пора,</i>
<i>На носочках он пошёл</i>	<i>Хорошо, что есть нора!»</i>
<i>И на пяточках потом.</i>	<i>(каждый ребёнок бежит в свою</i>
<i>На качелях покачался,</i>	<i>норку – на свой степ).</i>
<i>И к лисичке он подкрался:</i>	

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

Январь

Задачи

1. Разучивать комплекс №4 на степ – платформах
2. Закреплять ранее изученные шаги.
3. Закреплять новый шаг (тап даун) (5)
4. Развивать выносливость, гибкость.
5. Развитие правильной осанки

Комплекс № 4

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

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 степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль

Задачи

1. Разучивать комплекс №5 на степ – платформах.
2. Продолжать закреплять степ шаги.
3. Учить реагировать на визуальные контакты
4. Совершенствовать точность движений
5. Развивать быстроту.

Комплекс № 5

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*
Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!
С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Март

Задачи

1. Разучивать комплекс №6.
2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
3. Совершенствовать разученные шаги.
4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
5. Воспитывать любовь к физкультуре.
6. Развивать ориентировку в пространстве.
7. Разучивание связок из нескольких шагов.

Комплекс № 6

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степы, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степы чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».* *Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* *Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель

Задачи

1. Разучивать комплекс №7 на степ – платформах
2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)
3. Упражнять в сочетании элементов
4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов
5. Продолжать развивать мышечную силу ног.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

5. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
6. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
7. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
8. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

10. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
11. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
12. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
13. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
14. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
15. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
16. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
17. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. 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!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май

Задачи

1. Мониторинг
2. Разучить комплекс №8.
3. Повторение комплексов
4. Закреплять разученное
5. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе

Комплекс № 8

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

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (*игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»*).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.