

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

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

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 1»  
от 01.04.2024 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 1»  
Н. В. Богонос  
Приказ от 01.04.2024 № 59



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 2 года  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: стартовый  
Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Составитель: Макарова А.А.  
Должность: педагог дополнительного образования

г. Феодосия,  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>Стр.</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Воспитательный потенциал программы	10
1.4. Содержание программы	11
1.4.1. Учебный план	11
1.4.2. Содержание учебного плана	12
1.5. Планируемые результаты	16
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Список литературы	24
<b>3. Приложения</b>	
3.1. Оценочные материалы	25
3.2. Методические материалы	27
3.3. Календарно-тематическое планирование	32
3.4. Лист корректировки	50
3.5. План воспитательной работы	51

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### ***Нормативно-правовая основа программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ» (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1 г.Феодосии Республики Крым» (далее – МБДОУ «Детский сад № 1») разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

- профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
  - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
  - Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
  - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
  - Устав МБДОУ «Детский сад № 1»;
  - Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе МБДОУ «Детский сад № 1».

**Вид Программы.** Программа является **модифицированной**. За основу взята программа А. С. Кислицына (Сургут, 2015) и книга «Методические

рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы» Иржова М. М.

**Направленность Программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет (старшая, подготовительная группа).

**Актуальность Программы.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Одна из главных задач дошкольного учреждения – укрепление здоровья детей через физическое воспитание.

Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками в детском саду необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей. Оздоровительная степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста. 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-аэробика 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. Программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств.

**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 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

**Работа с детьми с ОВЗ:** Работа с детьми с ОВЗ ведется по Индивидуальному образовательному маршруту (далее – ИОМ), разработанному с учетом индивидуальных способностей развития и способностей к учению каждого ребенка. ИОМ на воспитанников с ОВЗ находится у педагога дополнительного образования.

**Объём Программы:**

1 год обучения (5-6 лет) – 72 часа;

2 год обучения (6-7 лет) - 72 часа.

**Срок освоения Программы** – 2 года.

**Уровень Программы** - стартовый.

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

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

**Режим занятий:**

Группа	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год (фактическое)	Кол-во часов (академические)
1-ый год обучения (5-6 лет)	2	25 мин	50 мин	30 ч	72 ч
2-ой год обучения (6-7 лет)	2	30 мин	60 мин	36 ч	72 ч

## 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 Программы (1-ый год обучения):**

**Обучающие:**

- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степе (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 эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности

**Задачи Программы (2-ой год обучения):***Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности

**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

### 1.4.1. Учебный план

#### *1-ый год обучения (старшая группа)*

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Первичное диагностическое обследование	2	1	1	Беседа, наблюдение, творческие и практические задания
3	Обучающие	16	8	8	Наблюдение
4	Комбинированные	48	9	39	Наблюдение
5	Итоговое диагностическое обследование	2	1	1	Беседа, наблюдение, творческие и практические задания
6	Игровые итоговые	2		2	Отчетный концерт
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

#### *2-ой год обучения (подготовительная к школе группа)*

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Первичное диагностическое обследование	2	1	1	Беседа, наблюдение, творческие и практические задания
3	Обучающие	16	8	8	Наблюдение
4	Комбинированные	48	9	39	Наблюдение
5	Итоговое диагностическое обследование	2	1	1	Беседа, наблюдение, творческие и практические задания
6	Игровые итоговые	2		2	Отчетный концерт
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### 1.4.2. Содержание учебного плана

#### 1-ый год обучения (старшая группа)

Месяц	Неделя	Тема	Содержание
СЕНТЯБРЬ	1 неделя Занятие 1, 2	Вводное занятие	Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Рассказ и показ, что такое фитнес – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.
	2 неделя Занятие 3, 4	Мониторинг. Комплекс №1. Ознакомление	Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.
	3 неделя Занятие 5,6	Мониторинг. Комплекс №1. Освоение	Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно). Понятие о пространстве и пространственной ориентировке.
	4 неделя Занятие 7, 8	Комплекс №1. Освоение	Учить двигаться в заданном направлении. Познакомить со степ-дорожкой. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.
ОКТАБРЬ	1 неделя Занятие 9, 10	Комплекс №1. Усложнение	Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссеподскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).
	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	Разучить комплекс №2 на степ – платформах.
	2 неделя Занятие 19, 20	Комплекс №2. Освоение	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
	3 неделя Занятие 21,22	Комплекс №2. Усложнение	Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик).
	4 неделя Занятие 23, 24	Комплекс №2. Закрепление	Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.
ДЕКАБРЬ	1 неделя Занятие 25, 26	Комплекс №3. Ознакомление	Разучить комплекс №3 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
	2 неделя Занятие 27, 28	Комплекс №3. Освоение	
	3 неделя Занятие 29,30	Комплекс №3. Усложнение	

	4 неделя <b>Занятие 31, 32</b>	Комплекс №3. Закрепление	(кни ап), с махом сторону (сайд). Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.
ЯНВАРЬ	1 неделя	КАНИКУЛЫ	
	2 неделя <b>Занятие 33, 34</b>	Комплекс №4. Ознакомление	Разучить комплекс №4 на степ – платформах
	3 неделя <b>Занятие 35,36</b>	Комплекс №4. Освоение	Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг (тап даун)
	4 неделя <b>Занятие 37, 38</b>	Комплекс №4. Закрепление	Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки
ФЕВРАЛЬ	1 неделя <b>Занятие 39, 40</b>	Комплекс №5. Ознакомление	Разучить комплекс №5 на степ - платформах.
	2 неделя <b>Занятие 41, 42</b>	Комплекс №5. Освоение	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты.
	3 неделя <b>Занятие 43,44</b>	Комплекс №5. Усложнение	Совершенствовать точность движений
	4 неделя <b>Занятие 45, 46</b>	Комплекс №5. Закрепление	Развивать быстроту
МАРТ	1 неделя <b>Занятие 47, 48</b>	Комплекс №6. Ознакомление	Разучить комплекс №6. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать
	2 неделя <b>Занятие 49, 50</b>	Комплекс №6. Освоение	развивать равновесие, гибкость, силу ног. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.
	3 неделя <b>Занятие 51,52</b>	Комплекс №6. Усложнение	
	4 неделя <b>Занятие 53, 54</b>	Комплекс №6. Закрепление	
АПРЕЛЬ	1 неделя <b>Занятие 55, 56</b>	Комплекс №7. Ознакомление	Разучить комплекс №7. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран).
	2 неделя <b>Занятие 57, 58</b>	Комплекс №7. Освоение	Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.
	3 неделя <b>Занятие 59,60</b>	Комплекс №7. Усложнение	
	4 неделя <b>Занятие 61, 62</b>	Комплекс №7. Закрепление	
МАЙ	1 неделя <b>Занятие 63, 64</b>	Комплекс №8. Ознакомление	Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.
	2 неделя <b>Занятие 65, 66</b>	Комплекс №8. Освоение	Разучить комплекс №8.
	3 неделя <b>Занятие 67,68</b>	Мониторинг. Комплекс №8. Усложнение	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе
	4 неделя	Мониторинг.	

	<b>Занятие 69, 70</b>	Комплекс №8. Закрепление	
	5 неделя <b>Занятие 71, 72</b>	Повторение и закрепление. Отчетный концерт	Повторение разученных комплексов. Выступление на празднике

Календарно-тематическое планирование занятий по степ - аэробике в старшей группе (1-ый год обучения) прилагается (Приложение № 3.3.1)

**2-ой год обучения (подготовительная к школе группа)**

Месяц	Неделя	Тема	Содержание
СЕНТЯБРЬ	1 неделя <b>Занятие 1, 2</b>	Вводное занятие	Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Рассказ и показ, что такое фитнес – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.
	2 неделя <b>Занятие 3, 4</b>	Мониторинг. Комплекс №1. Ознакомление	Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.
	3 неделя <b>Занятие 5,6</b>	Мониторинг. Комплекс №1. Освоение	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучить комплекс №1 на степ - платформах.
	4 неделя <b>Занятие 7, 8</b>	Комплекс №1. Освоение	Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.
ОКТАБРЬ	1 неделя <b>Занятие 9, 10</b>	Комплекс №1. Усложнение	Закреплять комплекс №1 на степ - платформах.
	2 неделя <b>Занятие 11, 12</b>	Комплекс №1. Усложнение	Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).
	3 неделя <b>Занятие 13,14</b>	Комплекс №1. Закрепление	Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.
	4 неделя <b>Занятие 15, 16</b>	Комплекс №1. Закрепление	Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе, с предметами - мелкими мячами
НОЯБРЬ	1 неделя <b>Занятие 17, 18</b>	Комплекс №2. Ознакомление	Разучить комплекс №2 на степ – платформах.
	2 неделя <b>Занятие 19, 20</b>	Комплекс №2. Освоение	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
	3 неделя	Комплекс №2.	Развивать выносливость, равновесие,

	<b>Занятие 21,22</b>	Усложнение	гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.
	4 неделя <b>Занятие 23, 24</b>	Комплекс №2. Закрепление	
ДЕКАБРЬ	1 неделя <b>Занятие 25, 26</b>	Комплекс №3. Ознакомление	Разучивать комплекс №3 на степ – платформах.
	2 неделя <b>Занятие 27, 28</b>	Комплекс №3. Освоение	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
	3 неделя <b>Занятие 29,30</b>	Комплекс №3. Усложнение	Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом сторону (сайд).
	4 неделя <b>Занятие 31, 32</b>	Комплекс №3. Закрепление	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке Развивать умения твердо стоять на степе.
ЯНВАРЬ	1 неделя	КАНИКУЛЫ	
	2 неделя <b>Занятие 33, 34</b>	Комплекс №4. Ознакомление	Разучивать комплекс №4 на степ – платформах.
	3 неделя <b>Занятие 35,36</b>	Комплекс №4. Освоение	Закреплять ранее изученные шаги. Закреплять новый шаг (тап даун)
	4 неделя <b>Занятие 37, 38</b>	Комплекс №4. Закрепление	Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.
ФЕВРАЛЬ	1 неделя <b>Занятие 39, 40</b>	Комплекс №5. Ознакомление	Разучивать комплекс №5 на степ – платформах.
	2 неделя <b>Занятие 41, 42</b>	Комплекс №5. Освоение	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты.
	3 неделя <b>Занятие 43,44</b>	Комплекс №5. Усложнение	Совершенствовать точность движений
	4 неделя <b>Занятие 45, 46</b>	Комплекс №5. Закрепление	Развивать быстроту.
МАРТ	1 неделя <b>Занятие 47, 48</b>	Комплекс №6. Ознакомление	Разучивать комплекс №6. Совершенствовать разученные шаги.
	2 неделя <b>Занятие 49, 50</b>	Комплекс №6. Освоение	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
	3 неделя <b>Занятие 51,52</b>	Комплекс №6. Усложнение	Развивать ориентировку в пространстве.
	4 неделя <b>Занятие 53, 54</b>	Комплекс №6. Закрепление	Разучивание связок из нескольких шагов.
АПРЕЛЬ	1 неделя <b>Занятие 55, 56</b>	Комплекс №7. Ознакомление	Разучивать комплекс №7 на степ – платформах.
	2 неделя <b>Занятие 57, 58</b>	Комплекс №7. Освоение	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов.
	3 неделя <b>Занятие 59,60</b>	Комплекс №7. Усложнение	Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать
	4 неделя	Комплекс №7.	мышечную силу ног.

	<b>Занятие 61, 62</b>	Закрепление	
<b>МАЙ</b>	1 неделя <b>Занятие 63, 64</b>	Комплекс №8. Ознакомление	Разучить комплекс №8. Повторение комплексов.
	2 неделя <b>Занятие 65, 66</b>	Комплекс №8. Освоение	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
	3 неделя <b>Занятие 67,68</b>	Мониторинг. Комплекс №8. Усложнение	Развивать умение действовать в общем темпе. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.
	4 неделя <b>Занятие 69, 70</b>	Мониторинг. Комплекс №8. Закрепление	
	5 неделя <b>Занятие 71, 72</b>	Повторение и закрепление. Отчетный концерт	Повторение разученных комплексов. Выступление на празднике

Календарно-тематическое планирование занятий по степ - аэробике в подготовительной группе (2-ой год обучения) прилагается (Приложение № 3.3.2).

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

#### *1-ый год обучения (старшая группа):*

- Дети умеют выполнять упражнения на степ - платформе, совмещённые с танцевальными шагами.
- Развита способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений.
- Сформированно устойчивое равновесие, улучшена координация движений.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой и степ – аэробикой.

#### *2-ой год обучения (подготовительная к школе группа):*

- Сформировано умение выполнять основные базовые шаги на степ-платформе.
- Ребёнок умеет сочетать движение с музыкой.
- Укреплена деятельность вестибулярного аппарата.
- Развита способность ориентироваться в пространстве.
- Сформирована правильная осанка.
- Наблюдается снижение заболеваемости.
- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой и степ – аэробикой.
- 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 (5-6 лет)	01.09.2024	31.05.2025	36	2	72	09.09.2024-20.09.2024 (вводная диагностика)  12.05.2025-23.05.2025 (итоговая диагностика)
Подготовительная группа (6-7 лет)	01.09.2024	31.05.2025	36	2	72	09.09.2024-20.09.2024 (вводная диагностика)  12.05.2025-23.05.2025 (итоговая диагностика)

### 2.2. Условия реализации программы

**2.2.1. Кадровое обеспечение** разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые шаги» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **2.2.2. 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. Карточки (стихи, загадки).

### ***2.2.3. 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), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
- **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на 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.

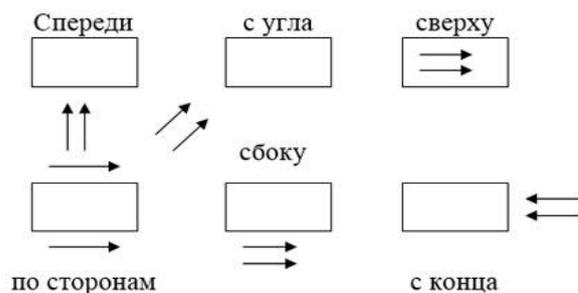
#### **Базовые шаги в степ – аэробики**

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 на верху, 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.

### **Алгоритм 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

### 2.2.4. Информационное обеспечение

1. Государственные информационные ресурсы:
  - Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
  - Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monm.rk.gov.ru/ru/index>
2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:
  - «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start>
  - Навигатор дополнительного образования Республики Крым <https://xn--82-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/>
3. Образовательные порталы:
  - Российское образование <http://www.edu.ru>
  - Инфоурок <https://infourok.ru/>

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года (вводная – сентябрь) и в конце учебного года (итоговая – май).

Цель проведения диагностики: определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Виды диагностики	Содержание	Методы	Сроки контроля
<b>Вводная</b>	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	сентябрь
<b>Итоговая</b>	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Творческие и практические задания, упражнения, наблюдение, показательные выступления	май

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* журнал посещаемости, методическая разработка, портфолио, фото, видеозапись и т.д.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый.

## 2.4. Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2011 - №12.
2. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009 - №7.
3. Дроздова М. Степ - аэробика в детском саду. [Электронный ресурс].- <http://www.maaam.ru/detskijasad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html>
4. Иржова М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>.
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г. - № 5
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
8. Раскова Г. В. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя, - 2009. - №7.
9. Степ-аэробика// журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
10. «Степ-танец» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Степ-аэробика// журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
12. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия /сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: учитель, 2008.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
14. Чудо-платформа// журнал «Обруч» № 6. 2008.

### Список литературы для родителей:

1. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г. - № 5
2. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

### Список литературы для обучающихся:

Литературы для детей дошкольного возраста по степ-аэробике нет.

### 3. Приложения

Приложение № 1

#### 3.1. Оценочные материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

**Форма** проведения диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

#### Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

#### Диагностические методики

##### I. Знание базовых шагов.

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.

**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.

## II. 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.

## III. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

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

	Уровни	5-6	6-7
<b>Мальчики</b>	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### 3.2. Методические материалы

#### 3.2.1. Комплекс утренней гимнастики с использованием степ – платформ.

*Цель:* создание бодрого, радостного настроения у детей старшего дошкольного возраста на весь день. Укрепление физического здоровья детей.

*Задачи:*

- воспитывать интерес дошкольников заниматься утренней гимнастикой;
- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку;
- развивать координацию движений рук и ног;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание.

#### *Вводная часть*

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Все проснулись? Потянулись?

Маме с папой улыбнулись?

Чтобы утро было добрым, разомнемся со степ - платформой!

Музыкальное сопровождение: Детский хор «Великан», композиция «Три кита» продолжительность 3.01 мин.

Вступление: маршируем друг за другом «змейкой» между степ - платформами, руки свободно работают.

1 куплет: Шагаем с высоко поднятыми коленями, руки на поясе; легкий бег друг за другом «змейкой» между степ - платформами; бег с захлёстываем голени назад.

Припев: встав на степ - платформы, работаем руками (на плечи, вверх, на плечи, в стороны).

Проигрыш: шагаем по кругу друг за другом, руки свободно.

2 куплет: Галоп вправо, затем влево, руки на поясе. Шаг на месте, руки свободно работают.

Припев: стоя на степе, присесть – затем встать с хлопком над головой. Повторить 2 раза.

Проигрыш: Шагаем «змейкой» между степ - платформами друг за другом.

#### *ОРУ с использованием степ - платформ*

Дети встают рядом со степ - платформой.

Музыкальное сопровождение: Детский хор «Великан», композиция «Енот», продолжительность 3.20 мин.

1. И.п. стоя перед степом, ноги вместе, руки на поясе, наклоны головы вправо – влево. Повторить 8 раз.
2. И.п. то же. Повороты головы вправо – влево. Повторить 8 раз.
3. И.п. то же. Подъем плеч одновременно вверх, затем опускаем вниз. Повторить 8 раз.

4. И.п. стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо – влево. Повторить 8 раз.
5. «Носок». И.п. стоя перед степом, ног вместе, руки на поясе. 1- носок правой ноги на степ-платформу, 2 - вернуться в и.п., 3- носок левой ноги на степ-платформу, 4- и.п. Повторить 8 раз.
6. «Пятка». И.п. то же. 1- пятку правой ноги поставить на степ-платформу, 2 - вернуться в и.п., 3- пятку левой ноги поставить на степ-платформу, 4 - и.п. Повторить 8 раз.
7. «Лошадка». И.п. Стоя перед степом, ноги вместе, руки на поясе. 1 - встать на степ-платформу с правой ноги, 2 - левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, 3 - левую ногу поставить на пол, 4 - правую ногу подставить к левой. Повторить со сменой ног. Повтор упражнения на каждую ногу 8 раз.
8. «Цапля». И.п. стоя перед степом, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу поставить на степ, 2 - левую ногу согнуть в колене, руки в стороны, 3 - левую ногу поставить на пол, 4 - приставить к ней правую ногу, рук опустить. Повторить со сменой ног. Повтор упражнения на каждую ногу 8 раз.
9. «Велосипед». И.п. Сесть на степ, упор сзади. Спина прямая. Вращение ногами имитируя езду на велосипеде.
10. «Прыжки». И.п. стоя перед степом. Прыжки ноги врозь – вместе. Повторить 6 раз. Прыжки с чередованием ног вперед – назад. Повторить 8 раз.

#### *Заключительная часть*

Упражнение на восстановление дыхания «Цветной шарик».

И.п. сидя на стечах вдох на слова «воздух мягко набираем», выдох на слова «желтый шарик надуваем». Вдох на слова «шарик тужился, пыхтел», выдох на слова «лопнул он и засвистел «ш-ш-ш» (дети произносят звук «Ш»). Повторить 2-3 раза со сменой цвета шарика.

#### **3.2.2. Игровые задания на стечах**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на стечах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

### ***3.2.3. Подвижные игры с использованием степов***

#### **«Цирковые лошадки»**

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, 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», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

#### **«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

#### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

#### **«Бездомный заяц»**

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в

дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

### **«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

### **«Космонавты»**

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты	На такую полетим.
Для прогулок по планетам,	Но в игре один секрет:
На какую захотим,	Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

### **«Фигуры»**

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

### **«Паук и мухи»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

### **«Лиса и куры»**

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка–ре–ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

**«Не оставайся на земле»**

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

**«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степях лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»)

**«Охотник и обезьяны»**

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степях («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

**«Липкие пеньки»**

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

**«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –	На травую луговой.
Пчелка кружит, пчелка вьется	Собирает свежий мед
Над цветами, над рекой	И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

#### 3.3.1. Календарно-тематическое 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 поочередно 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 стечах (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 стелы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади стел.

#### *Подготовительная часть.*

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

#### *Основная часть.*

1. Шаги со стела на стел. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на стеле, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на стеле, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на стеле, правая рука на пояс, левая вниз.  
1 – шаг правой ногой в сторону со стела; левая рука через сторону вверх;  
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на стел;  
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 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).
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 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. Разучить комплекс №3 на степ – платформах
2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
3. Разучивание 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*)  

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

## 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 шагаи.
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 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. 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 вперёд 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 вперёд 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. Развивать ориентировку в пространстве.
6. 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 полуприседанием.
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.

### 3.3.2. Календарно-тематическое 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 поочередно 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):

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



### 3.5. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный
1.	Проведение соревновательных эстафет внутри групп	Формирование у воспитанников чувства коллективизма и соперничества	Проведение соревновательных эстафет	В течение года	Педагог дополнительного образования
2.	Формирование традиций в группе	Личностное развитие воспитанников	Проведение, спортивных соревнований, посвященных традиционным датам	В течение года	Педагог дополнительного образования
3.	Спортивное мероприятие, посвящённое Дню матери среди воспитанников и родителей «Вместе с мамой»	Укрепление семейных отношений и формирование у подрастающего поколения позитивных установок к сохранению и развитию семейных традиций, созданию полноценной семьи	Спортивное мероприятие	Ноябрь 2023г.	Педагог дополнительного образования
4.	Предновогодние спортивные эстафеты среди воспитанников	Формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом	Соревнования	Декабрь 2024 г	Педагог дополнительного образования
5.	Участие в Малых зимних Олимпийских играх	Формирование здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом	Спортивное развлечение	Январь 2025г.	Педагог дополнительного образования
6.	Мастер –класс по освоению техники шагов	Обучить технике базовых	Продолжение освоения техники	Март 2025 г..	Педагог дополнительного образования

	под музыкальное сопровождение	шагов	базовых шагов		
7.	Спортивное развлечение, посвященное Дню Космонавтики	Повышение спортивного мастерства.	Эстафеты	Апрель 2025 г.	Педагог дополнительного образования
8.	День здоровья	Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни.	Спортивные развлечения	В течение года	Педагог дополнительного образования
9.	Родительские собрания	Привлечение родителей к совместной работе и установление партнёрских отношений с семьёй каждого воспитанника		2 раза в год	Педагог дополнительного образования
10.	Индивидуальные беседы	Повышение социально-психологической и педагогической компетентности родителей		В течение года	Педагог дополнительного образования