

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Солнышко»  
(МБДОУ детский сад «Солнышко»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
детский сад «Солнышко»  
Елшанской Т.Н.  
Приказ № 11о/а 30.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СТЕП - АЭРОБИКЕ «БЕБИ - СТЕП»  
для детей 5-7 лет

п. Коноша, 2022

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Актуальность и новизна программы	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Уровень сложности и направленность	5
1.4. Категория воспитанников	6
1.5. Объём и срок освоения программы	7
1.6. Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности	7
1.7. Отличительные особенности	8
1.8. Условия организации программы	9
1.9. Планируемые результаты	9
1.10. Особенности физического развития детей 5-7 лет	9
<b>2. Содержание программы</b>	<b>11</b>
2.1. Учебный план	11
2.2. Календарный учебный график	26
2.3. Формы организации	26
2.4. Методы, средства, приёмы	26
2.5. Последовательность разучивания комплекса степ-аэробики	27
2.6. Основные правила техники выполнения степ тренировки	28
2.7. Музыкальное сопровождение	28
2.8. Структура занятия	29
2.9. Особенности методики проведения занятий степ-аэробикой	31
<b>3. Организационно-педагогические условия</b>	<b>32</b>
3.1. Кадровые условия	32
3.2. Материально-технические условия организации занятий	33
3.3. Учебно-методическое обеспечение	33
3.4. Расписание организованной образовательной деятельности	34
<b>4. Оценка качества освоения программы</b>	<b>34</b>
4.1. Формы контроля	34
4.2. Оценочные материалы	37
<i>Приложения</i>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Актуальность и новизна программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

#### **Новизна программы.**

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-

аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2017 года. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

В 2020 году были внесены дополнения в программу. С появлением в детском саду логопедической группы, которую посещают воспитанники с ОВЗ,

появилась необходимость адаптировать программу под уровень развития детей и их возможности.

Структура танцевальных упражнений, их четкий ритмический рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка с ОВЗ. Все это создает эмоциональное равновесие: собирает, успокаивает детей, облегчает переход от одного занятия к другому.

Занятия степ-аэробикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую. Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка и его самоощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

Спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью программы** выступает развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

## **Задачи реализации программы**

### **1. Образовательные**

- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе;

### **2. Развивающие**

#### **1. Развитие двигательных качеств и умений.**

-развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника

- формировать правильную осанку, стопу

-стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем

организма

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

#### **2. Развитие музыкальности.**

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

#### **3. Развитие психических процессов**

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

#### 4. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации.

### **3. Воспитательные**

- формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой.
- приобщать к здоровому образу жизни.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

#### **1.3. Уровень сложности и направленность**

Программа разработана в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 №1008), Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства от 04.09.2014 года № 1726-р, СанПиН 2.4.4.3 172-14. Программа адаптирована к условиям дополнительного образования детей.

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А также методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников: Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010, Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная

педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6. Авторские методики: Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс», Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет», О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ».

При разработке Программы учитывались возрастные особенности детей дошкольного возраста, специфика дошкольного учебного заведения.

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий 2 в неделю (общий объём – 68 занятий в год). Для детей 5-6 лет продолжительность занятия составляет 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут, для детей с ОВЗ – 25 минут.

### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Baby-степ» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стэп-аэробика» составлена таким образом, чтобы воспитанники могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения по степ – аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

### **1.4. Категория воспитанников**



Дополнительная общеобразовательная программа «Baby-степ» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раза в неделю в музыкальном зале дошкольного учреждения. Для детей с ОВЗ составлена адаптированная программа занятий с учетом их психофизического развития и индивидуальных особенностей. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин. Программа предусматривает групповую форму работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

### **1.5. Объём и срок освоения программы**

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Количество часов в неделю</i>
1	68	2
2	68	2

### **1.6. Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности**

**Форма обучения** очная.

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

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

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

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

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

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

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

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

### **1.6. Отличительные особенности**

В данной программе используется несколько направлений детского фитнеса: аэробика, «лого-аэробика», «зверобика», игровой стретчинг.

### **1.8. Условия организации программы**

Работа спортивного кружка организуется во второй половине дня (в свободное от занятий время) в форме групповых занятий.

### **1.9. Планируемые результаты**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ- аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

#### 1. Ребенок должен знать:

- что такое степ- аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

## 2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ- аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

### **1.10. Особенности физического развития детей 5-7 лет**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч и у мальчиков, и у девочек.

Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого

равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

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

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

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

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

## **2. Содержание реализации программы.**

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### *1. Теоретическая часть*

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

### *2. Основные элементы*

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

## **2.1. Учебный план**

### **Учебный план 1 года обучения**

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
	Вводная диагностика	1	0,5	0,5	беседа, диагностика
	Комплекс	4	1	3	беседа,



	«Лошадки»				наблюдение
	Комплекс «Весёлый гном»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
	Комплекс «Котята и Щенята»	4	1	3	беседа, наблюдение, тестирование
	Комплекс «Вырастем большими»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Комплекс «Клоуны»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Школа мяча	4	1	3	тестировани е
	Комплекс «Животные Африки»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Стретчинг «Куклы»	2	0,5	1,5	тестировани е
0	Комплекс «Морячки»	8	2	6	беседа, наблюдение
1	Подвижные игры	2	0,5	1,5	тестировани е
2	Комплекс «Лучики»	8	2	6	беседа, наблюдение
3	Комплекс «Море волнуется»	8	2	6	беседа, наблюдение
4	Комплекс «Быстрые ножки»	4	1	3	беседа, наблюдение
5	Комплекс «Транспорт»	8	2	6	беседа, наблюдение, тестирование

6	Итоговая диагностика	1	-	1	диагностика
	ИТОГО	6 8	1 7	51	

### Содержание учебного материала

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Теория: Знакомство детей со степ – платформами и содержанием программы, с предметом изучения. Беседа об истории происхождения степ – платформ, о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Лошадки» (4ч).

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Весёлый гном» (2ч)

Теория: Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков

сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Котята и щенята». (4ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Вырастем большими» (4ч)

Теория: Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Клоуны» (4ч)

Теория: Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Школа мяча» (2ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу. Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного

выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Животные Африки» (4ч)

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Куклы» (2ч)

Теория: Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Морячки» (8ч)

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2ч)

Теория: Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Лучики». Стретчинг «Быстрый ручеек»(8ч)

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет» (8ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Хип – хоп». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование

разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Быстрые ножки» (4ч)

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Транспорт» (8ч)

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подведение итогов. (1ч)

Практика: Итоговая диагностика.

## Учебный план второго года обучения

№ /п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		в сего	те ория	прак тика	
	Вводная диагностика	1	0, 5	0,5	беседа, диагност ика
	Комплекс «Зоопарк»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Комплекс «Яркие звёздочки»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Комплекс «Домашние животные»	4	1	3	беседа, наблюдение, тестирование
	Комплекс «Здоровые ребята»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Стретчинг «Верёвочка»	2	0, 5	1,5	беседа, наблюдение
	Гимнастика	4	1	3	тестиров ание
	Комплекс «Весёлые мячики»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Комплекс «Бабочки»	2	0, 5	1,5	тестиров ание
0	Комплекс «Весёлые шаги»	8	2	6	беседа, тестирование
	Подвижные игры	2	0,	1,5	наблюде

1			5		ние
2	Комплекс «На полянке»	8	2	6	беседа, наблюдение
3	Комплекс «Радуга»	8	2	6	беседа, наблюдение
4	Комплекс «Пернатые друзья»	4	1	3	беседа, наблюдение
5	Акробатика «Клоуны»	8	2	6	беседа, наблюдение, тестирование
6	Итоговая диагностика	1	-	1	диагностика
	ИТОГО	6	1	51	
		8	7		

### Содержание учебного материала

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Теория: Знакомство детей с содержанием программы. Беседа о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Работа на выявление уровня подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Зоопарк» (4ч).



Теория: Заучивание сопроводительного текста к комплексу «Зоопарк». Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с обручами. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Яркие звёздочки» (2ч)

Теория: Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Домашние животные». (4ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Домашние животные». Повторить тему домашних животных.

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Здоровые ребята» (4ч)

Теория: Знакомство детей с упражнениями со скакалками, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики со скакалками. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Верёвочка» (4ч)

Теория: Продолжить знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Гимнастика»

Теория: Знакомство детей с основными гимнастическими упражнениями и комбинациями, терминами, применяемыми в гимнастике.

Практика: Разучивание комплекса с мячами большого диаметра. Развитие гибкости, силы, выносливости. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Весёлые мячики» (4ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу. Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков

сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Бабочки» (2ч)

Теория: Беседа о бабочках, обитающих на севере.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Весёлые шаги» (8ч)

Теория: Закрепление ранее изученных шагов.

Практика: Совместное составление комплекса из ранее изученных шагов. Повторение правильного выполнения шагов. Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2ч)

Теория: Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «На полянке» (8ч)

Теория: Беседа о растениях северного леса. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Живые цветы» с предметами. Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук.

Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Радуга». Стретчинг «Весёлый дождик» (8ч)

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Пернатые друзья» (4ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Беседа о птицах северного края.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Пернатые друзья». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Акробатика «Клоуны» (8ч)

Теория: Знакомство с акробатическими упражнениями. Закрепление знаний о ранее изученном материале на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подведение итогов. (1ч)

Практика: Итоговая диагностика.

### Учебный план первого года обучения для детей с ОВЗ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		в сего	т еория	прак тика	
	Вводная диагностика	2	1	1	беседа, диагности ка
	Комплекс «Лошадки»	6	1	5	беседа, наблюдение
	Комплекс «Весёлый гном»	4	1	3	беседа, наблюдение
	Комплекс «Котята и Щенята»	8	2	6	беседа, наблюдение, тестирование
	Комплекс «Вырастем большими»	8	2	6	беседа, наблюдение
	Школа мяча	6	1	5	тестирован ие

	Комплекс «Животные Африки»	6	1	5	беседа, наблюдение
	Стретчинг «Куклы»	2	0,5	1,5	тестирование
	Комплекс «Морячки»	8	2	6	беседа, наблюдение
0	Подвижные игры	2	0,5	1,5	тестирование
1	Комплекс «Море волнуется»	8	2	6	беседа, наблюдение
2	Комплекс «Быстрые ножки»	4	1	3	беседа, наблюдение
3	Комплекс «Транспорт»	3	1	2	беседа, наблюдение, тестирование
4	Итоговая диагностика	1	-	1	диагностика
	ИТОГО	6	1	52	
		8	6		

### Содержание учебного материала

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

Теория: Знакомство детей со степ – платформами и содержанием программы, с предметом изучения. Беседа об истории происхождения степ – платформ, о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к

физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Лошадки» (6ч).

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Весёлый гном» (4ч)

Теория: Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Котята и щенята». (8ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Вырастем большими» (8ч)

Теория: Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Школа мяча» (6ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу. Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Животные Африки» (6ч)

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Куклы» (2ч)

Теория: Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки.



Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Морячки» (8ч)

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2ч)

Теория. Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет» (8ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Хип – хоп». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование

разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Быстрые ножки» (4ч)

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Транспорт» (3ч)

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подведение итогов. (1ч)

Практика: Итоговая диагностика.

## Учебный план второго года обучения для детей с ОВЗ

№ /п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		в сего	те ория	прак тика	
	Вводная диагностика	2	1	1	беседа, диагност ика
	Комплекс «Зоопарк»	6	1	5	беседа, наблюдение
	Комплекс «Яркие звёздочки»	6	1	5	беседа, наблюдение
	Комплекс «Домашние животные»	6	1	5	беседа, наблюдение, тестирование
	Комплекс «Здоровые ребята»	8	1	7	беседа, наблюдение
	Стретчинг «Верёвочка»	2	0, 5	1,5	беседа, наблюдение
	Гимнастика	6	1	5	тестиров ание
	Комплекс «Весёлые мячики»	6	1	5	беседа, наблюдение
0	Комплекс «Весёлые шаги»	8	2	6	беседа, тестирование
1	Подвижные игры	2	0, 5	1,5	наблюде ние
	Комплекс «На	8	2	6	беседа,

2	полянке»				наблюдение
5	Акробатика «Клоуны»	7	2	5	беседа, наблюдение, тестирование
6	Итоговая диагностика	1	-	1	диагност ика
	ИТОГО	6	1	54	
		8	4		

### Содержание учебного материала

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

Теория: Знакомство детей с содержанием программы. Беседа о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Работа на выявление уровня подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Зоопарк» (6ч).

Теория: Заучивание сопроводительного текста к комплексу «Зоопарк». Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с обручами. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Яркие звёздочки» (6ч)

Теория: Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Домашние животные». (6ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Домашние животные». Повторить тему домашних животных.

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Здоровые ребята» (8ч)

Теория: Знакомство детей с упражнениями со скакалками, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики со скакалками. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Верёвочка» (2ч)

Теория: Продолжить знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Гимнастика» (6ч)

Теория: Знакомство детей с основными гимнастическими упражнениями и комбинациями, терминами, применяемыми в гимнастике.

Практика: Разучивание комплекса с мячами большого диаметра. Развитие гибкости, силы, выносливости. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Весёлые мячики» (6ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу. Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Весёлые шаги» (8ч)

Теория: Закрепление ранее изученных шагов.

Практика: Совместное составление комплекса из ранее изученных шагов. Повторение правильного выполнения шагов. Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2ч)

Теория: Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «На полянке» (8ч)

Теория: Беседа о растениях северного леса. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Живые цветы» с предметами. Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Акробатика «Клоуны» (7ч)

Теория: Знакомство с акробатическими упражнениями. Закрепление знаний о ранее изученном материале на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подведение итогов. (1ч)

Практика: Итоговая диагностика.

## 2.2. Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Все го учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	15.09. 2021г.	16.05. 2022г.	35	68	2 раза в неделю
2 год	15.09. 2022г.	18.05. 2023г.	35	68	2 раза в неделю

## 2.3. Формы организации

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка



- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

#### 2.4. Методы, средства, приёмы

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы	Используемый инвентарь
Групповая; традиционная	-игровые; - переключения с одной деятельности на другую; - поощрения;	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ - объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	степ – платформы мячи малого размера; гантели; акустическая система.

		движений; -просмотр видеофильмов.		
--	--	---	--	--

## **2.5. 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.

**Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа:**

I этап - подготовительный (2 занятия).

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 (8 занятий).

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.

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, если это необходимо.

## III этап - заключительный (2 занятия).

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

### **2.6. Основные правила техники выполнения степ - тренировки:**

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

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;

- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
  - Стоя лицом к ступени - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
  - Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
  - Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от ступени - платформы;
  - Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
  - Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
  - Делать шаг с лёгкостью, не ударять по ступени - платформе ногами.

## **2.7. Музыкальное сопровождение:**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

## **2.8. Структура занятия**

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

<b>Части занятий</b>	<b>Длительность</b>	<b>Темп</b>
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 мин ут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно медленный -
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно медленный -

**Цель разминки** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время **аэробной части**

происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;

- повышается частота дыхания

- увеличивается систолический и минутный объём крови;

- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

- повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;

- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардио-респираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является **stretch (стретч)**, которая призвана решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;

- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

**Заключительный стретч** включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно- хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

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

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

После этого следует поблагодарить детей за занятие.

### **Основные шаги степ – аэробики**

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Шаги углом (L-step)

- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

## **2.9. Особенности методики проведения занятий степ-аэробикой.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоровляющего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении,



необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

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

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

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

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

### **3. Организационно-педагогические условия**

### 3.1. Кадровые условия

Реализацию дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Baby-степ» осуществляет инструктор по физической культуре Мышова Юлия Александровна, обладающая необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

п / п	ФИО	должность	образование, год окончания обучения	повышение квалификации/ профессиональная переподготовка	общий стаж работы/ стаж работы по специальности
	Мышова Юлия Александровна	инструктор по физической культуре	высшее, Поморский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2010г.	Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Архангельский областной институт открытого образования» «Современное физическое воспитание и развитие	11 лет/4 года

				ДОШКОЛЬНИКОВ В условиях реализации ФГОС ДО: организация, методики, технологии», 72 часа 2019 год	
--	--	--	--	--	--

### **3.2. Материально – технические условия организации занятий**

Образовательная деятельность по программе проходит в музыкальном зале детского сада. На занятиях используется следующее оборудование:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Мячи большого диаметра
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Обручи
- Султанчики
- Атрибуты для сюжетных номеров

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение:**

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

<p>Учебны е и наглядные средства</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010</li> <li>2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6</li> </ol> <p>Авторские технологии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»</li> <li>2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»</li> <li>3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»</li> </ol> <p>Интернет ресурсы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <a href="http://www.obruch.ru/index.php?id=8&amp;n=12&amp;r=12">http://www.obruch.ru/index.php?id=8&amp;n=12&amp;r=12</a></li> <li>2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <a href="http://www.obruch.ru/index.php?id=8&amp;n=27&amp;r=12&amp;s=691">http://www.obruch.ru/index.php?id=8&amp;n=27&amp;r=12&amp;s=691</a></li> </ol>
--	---

### 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности

Группа	Поне- дельник	В торник	Среда	Че тверг	П ятница
Старшая	<u>Вся</u> <u>группа</u> 10:20-		<u>1-ая</u> <u>подгруппа</u> 9:00 –		

	10:45		9:25 <u>2-ая</u> <u>подгруппа</u> 9:35 – 10:00		
<i>Подготови тельная к школе</i>	<u>1-ая</u> <u>подгруппа</u> 9:00. – 9:30 <u>2-ая</u> <u>подгруппа</u> 9:40 – 10:10		<u>Вся</u> <u>группа</u> 10:20- 10:55		

#### 4. Оценка качества освоения программы

##### 4.1. Формы контроля.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится следующий контроль:

- Входной - наблюдение, диагностика
- Текущий- устный опрос, самостоятельная работа
- Промежуточный -тестирование
- Итоговый- диагностика, показательные выступления.

Для подведения итогов используется педагогическая диагностика, которая проводится два раза в год (в сентябре и мае). В начале учебного года обследование проводится для учета индивидуальных особенностей детей при проведении занятий. Повторное обследование проходит в конце учебного года, чтобы проследить динамику изменений физического развития ребенка, состояния его здоровья, а также развития общих способностей.

## 1. Равновесие.

### 1. Упражнение «Фламинго».

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

### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

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

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

## 2. Гибкость.

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

	уровни	5-6	6-7
--	--------	-----	-----

Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3 см
девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

### 3. 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.

### 4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### 5. Быстрота

	Пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	Мальчи ки	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8

	Девочк и	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30 м/с со старта	Мальчи ки	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочк и	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

	Пол	5	6	7
Челноч ный бег	Мальчи ки	12,7	11,5	10,5
	Девочк и	13,0	12,1	11,0

**Диагностические методики для детей с ОВЗ, позволяющие определить уровень физического развития.**

Примечание: результаты достижений (улучшение, стабильность, ухудшение) у детей с ОВЗ необходимо сравнивать индивидуально с личными показателями каждого ребенка на начало и конец года.

### 1. Равновесие

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

### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

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



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

## 2. Гибкость и силовая выносливость.

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

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

## 3. 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.

## 4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей с ОВЗ;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. видеть динамику социального и коммуникативного развития, элементарного творчества
4. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений, работающих с детьми с ОВЗ.

В рамках проведения диагностики заполняется карта диагностического обследования, в которой педагогом определяется уровень освоения программы обучающимся, где:

- Высокий уровень освоения программы – 2 балла;
- Средний уровень освоения программы – 1 балл;
- Низкий уровень освоения программы – 0 баллов.

#### 4.2. Оценочные материалы

##### Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	знание базовых шагов		чувствительность ритма		быстрые движения		равновесие		гибкость		статическое равновесие		уровень освоения программы	
	ен	ай	ен	ай	ен	ай	ен	ай	ен	ай	ен	ай	ен	ай
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														

Формами фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: аналитическая справка, диагностическая карта, а также открытое занятие.

### *Приложение 1*

#### **Основные шаги в аэробике**

<b>Основные шаги</b>	<b>Название шагов для детей</b>
<p><b>Марш</b> – шаги на месте</p> <p><b>Степ-тач</b></p> <p>1-шаг правой ногой вправо</p> <p>2-левую ногу приставить к правой на носок (точка)</p> <p>3-шаг левой ногой влево</p> <p>4-правую ногу приставить к левой на носок</p> <p><b>Степ-лайф</b></p> <p>1-шаг правой ногой вправо</p>	<p>Марш</p> <p>Приставной шаг</p> <p>Два приставных шага</p>

<p>2-левую ногу приставить к правой</p> <p>3-шаг правой ногой вправо</p> <p>4-левую ногу приставить к правой на носок</p> <p>5-шаг левой ногой влево</p> <p>6-правую ногу приставить к левой</p> <p>7-шаг левой ногой влево</p> <p>8-правую ногу приставить к левой на носок (точка)</p> <p><b>Опен-степ</b></p> <p>И.п. – ноги врозь</p> <p>1-полуприсед</p> <p>2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок</p> <p>3-полуприсед</p> <p>4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок</p> <p><b>Степ «керл»</b></p> <p>И.П. – ноги врозь</p> <p>1-полуприсед</p> <p>2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц</p> <p>3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед</p> <p>4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц</p>	<p>Открытый шаг</p> <p>Захлест</p> <p>Скрестный шаг</p>
--	---

<p><b>Греб вайл</b></p> <p>1- шаг правой ногой вправо</p> <p>2- левую ногу приставить к правой накрест назад</p> <p>3- шаг правой ногой вправо</p> <p>4-левую ногу приставить к правой на носок (точка);</p> <p>5-шаг левой ногой влево</p> <p>6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад</p> <p>7-шаг левой ногой влево</p> <p>8-правую ногу приставить к левой на носок</p> <p><b>Шаг страдел (по 1 линии в сторону)</b></p> <p>И.П.- о.с.</p> <p>1- шаг правой ногой вправо</p> <p>2-шаг левой ногой влево</p> <p>3-правой ногой вернуться в и.п.</p> <p>4- левой ногой вернуться в и.п.</p> <p><b>Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена)</b></p> <p>1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз</p> <p>2-опустить ногу на пол</p> <p>3- 4- то же левое колено</p> <p><b>Мамба</b></p> <p>И.П. – о.с., левая нога стоит на месте</p> <p>1- шаг правой ногой вперед</p> <p>2-шаг левой ногой на месте</p>	<p>(принцесса)</p> <p>Ноги врозь-врозь, вместе-вместе</p> <p>Петушок</p> <p>Мамба</p>
---	---

<p>3-шаг правой ногой назад</p> <p>4-шаг левой ногой на месте</p> <p>То же с левой ноги</p> <p><b>Дабл степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом)</b></p> <p>1-шаг правой ногой вправо</p> <p>2-левую ногу поставить к правой</p> <p>3-шаг правой ногой вправо</p> <p>4- левую ногу приставить назад накрест к правой</p> <p>5-шаг левой ногой влево</p> <p>6- правую ногу приставить к левой</p> <p>7-шаг левой ногой влево</p> <p>8-правую ногу приставить к левой назад накрест</p> <p><b>Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба)</b></p> <p>1-шаг правой ногой вправо</p> <p>2-левую ногу приставить к правой</p> <p>3-шаг правой ногой вправо</p> <p>4-левую ногу приставить к правой</p> <p>5-шаг левой ногой назад накрест</p> <p>6-шаг правой ногой на месте</p> <p>7-шаг левой ногой вперед</p> <p>8-шаг правой ногой на месте</p>	<p>Ча ча ча</p> <p>Рок-степ</p>
---	---------------------------------

## Основные шаги в степ-аэробике

Основные шаги	Название шагов для детей
<p><b>Базовый шаг.</b> И.П.- о.с.</p> <p>1. встать на степ правой ногой;</p> <p>2- приставить к ней левую.</p> <p>3-опустите правую ногу на пол;</p> <p>4- левую ногу.</p> <p>То же с левой ноги.</p> <p><b>V- шаг (ви – шаг)</b> шаги врозь-врозь, вместе-вместе.</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1-поставить правую ногу, на правый край степа;</p> <p>2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;</p> <p>3-опустить со степа правую ногу в и.п.;</p> <p>4-опустить со степа левую ногу в и.п.</p> <p><b>A – шаг.</b></p> <p>Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.</p> <p>И.П.- ноги врозь.</p> <p>1-поставить правую ногу, на степ;</p> <p>2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;</p> <p>3-опустить со степа правую ногу в и.п.;</p> <p>4-опустить со степа левую ногу в и.п.</p> <p><b>Касание.</b></p> <p>И.П. – о.с.</p>	<p>Основной шаг.</p> <p>Галочка.</p> <p>Буква А.</p> <p>Касание.</p>

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

### **Угол с касанием.**

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

### **Захлест.**

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

Угол с касанием.

Захлест.



2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

#### **Угол с захлестом**

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

5-встать на степ правой ногой;

6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

Солдатик.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

### **Колено вверх**

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

### **Подскок**

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на

Солдатык шагает.

Ласточка.

степ правой ногой, на правый край степа;

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

**Мах ногой назад.**

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

**Кик. Мах ноги вперёд.**

И.П.- то же.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой «кик» мах вперёд;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

Мах ноги вперёд.

Мамба.

<p>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;</p> <p>6-правой ногой «кик» мах вперёд;</p> <p>7- на пол поставить правую ногу;</p> <p>8-опустить на пол левую ногу.</p> <p><b>«Мамба».</b></p> <p>И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.</p> <p>1-шаг правой ногой вперёд на степ;</p> <p>2-шаг левой ногой на месте;</p> <p>3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;</p> <p>4- шаг левой ногой на месте.</p> <p>Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.</p> <p><b>Выпад назад.</b></p> <p>И.П.- стоя на степе, руки вниз.</p> <p>1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;</p> <p>3-4- то же опуская левую ногу.</p> <p><b>Выпад в сторону.</b></p> <p>И.П.- стоя на степе, руки вниз.</p> <p>1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;</p> <p>3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.</p> <p><b>Выпад вперёд.</b></p>	<p>Силачи.</p> <p>Бабочка.</p> <p>Лебедь</p>
---	--

<p>И.П.- стоя на ступе, руки согнуты в локтях перед грудью.</p> <p>1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;</p> <p>2-вернуться в и.п.;</p> <p>3-4-то же опуская левую ногу</p>	
--	--

### ***Приложение 3***

#### **Упражнения на развитие осанки.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

#### *Упр. «Черепаха»*

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврик по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

#### **Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжении (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения

в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

### **Упражнения для туловища, шеи, спины.**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения для ног.**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания с выпадами сочетания с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в

сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад).

Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах( высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### **Строевые упражнения.**

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

## ***Приложение 4***

### **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

#### *Упражнение 1* Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

#### *Упражнение 2* Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

#### *Упражнения 3*

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

#### *Упражнение 4* Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок,



следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

#### *Упражнение 5* Выпады со ступы

Встаньте на ступу. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

#### *Упражнение 6* Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать ступу. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левое плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

### **Стретчинг**

#### *Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев. Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

#### *Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. *Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги*

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу. Ложитесь на спину, вытянув ноги. Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор). Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держит перпендикулярно. Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия. Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. *Икроножная мышца и ахиллово сухожилие*

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая. Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади. Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим. Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела. Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

