

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 1 «СЕМИЦВЕТИК»»

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 1 «Семицветик»»
от 31.08.2023 № 263

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Бегеева Н.С., инструктор ФК

г. Гаджиево, 2023 год

| № | СОДЕРЖАНИЕ | Стр. |
|----------|--|-------------|
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Актуальность | 3 |
| 1.3. | Новизна | 4 |
| 1.4. | Цель и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.5. | Возраст детей и срок реализации Программы | 5 |
| 1.6. | Принципы и подходы по формированию Программы | 5 |
| 1.7. | Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. | Содержание реализации Программы | 7 |
| 2.2. | Формы организации занятий степ- аэробикой | 7 |
| 2.3. | Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ -аэробикой | 10 |
| 2.4. | Перспективное планирование занятий по степ–аэробики 1 год обучения | 11 |
| 2.5. | Перспективное планирование занятий по степ –аэробики 2 год обучения | 13 |
| 2.6. | Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы | 14 |
| III. | ОГРАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. | Описание материально – технических условий организации (степ)аэробики | 15 |
| 3.2. | Методическое обеспечение программы | 15 |
| 3.3. | Список использованной литературы | 15 |
| | Приложения | |
| 1 | Комплексы занятий по степ-аэробике | 16 |
| 2 | Диагностические методики | 35 |
| 3 | Базовые шаги в степ - аэробике | 37 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей – основная причина отсутствия воспитанников в дошкольной образовательной организации. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- ❖ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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»;
- ❖ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Актуальность

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. 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.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для

дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

1.3. Новизна

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно–двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

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.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Педагогическая целесообразность: вид детского фитнеса – степ-аэробика, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни.

Занятия степ-аэробикой способствует гармоническому развитию воспитанника, формированию двигательных навыков, совершенствованию физической подготовленности, улучшению физического состояния.

Отличительные особенности данной Программы: Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Данная программа позволяет использовать степ

- аэробику для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику на степ - доске. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности, элементы художественной гимнастики, игровой стретчинг.

1.4. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

Задачи первого года обучения (5 -6 лет):

- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на стенах (базовые шаги);
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на стенах – платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формирование четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать повышенный интерес к занятиям стена-аэробикой.

Задачи второго года обучения (6-7 лет):

- продолжать развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- продолжать формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на стенах – платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять сложные движения под музыку;
- продолжать формирование четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- продолжать воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- продолжать воспитывать чувство уверенности в себе.

1.5. Возраст детей и срок реализации Программы

Программа физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Курс программы «Стена – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий 1 раз в неделю (общий объем – 32 занятия в год).

1.6. Принципы и подходы по формированию Программы

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;
- 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 (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое

развитие) в соответствии с 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 из закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детям 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 учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. 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).

1.7. Планируемые результаты освоения Программы

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

Первой год обучения (5 -6 лет)

- сформировать навыки правильной осанки;
- сформировать правильное речевого дыхание;
- развить двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

Второй год обучения (6-7 лет)

- сформировать умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание реализации Программы

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

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценостного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

2.2. Формы организации занятий степ - аэробикой

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
- Интегрированная деятельность

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления (смотры, соревнования).

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Курс занятий начинается с 11 сентября и заканчивается 30 апреля. Занятия проводятся в групповой форме. Продолжительность занятия для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет 30 минут. Продолжительность обучения: 32 занятия в год. Наполняемость групп: минимально 10 человек, максимально 15 человек.

Учебный план 1 года обучения (5-6 лет)

| № | Тема | Кол-во занятий |
|----|---|----------------|
| 1. | Вводное занятие. Разучивание аэробных шагов без степов. | 1 |
| 2. | Разучивание базовых шагов на степах. | 2 |
| 3. | Разучивание Комплекса №1 | 4 |
| 4. | Совершенствование Комплекса №1 | 4 |
| 5. | Разучивание Комплекса №2 | 4 |
| 6. | Совершенствование Комплекса №2 | 4 |
| 7. | Разучивание Комплекса №3 | 4 |

| | | |
|-----|--|---|
| 8. | Совершенствование Комплекса №3 | 4 |
| 9. | Разучивание Комплекса №4 | 4 |
| 10. | Итоговое занятие. Показательное выступление. | 1 |

Учебный план 2 года обучения (6-7 лет)

| № | Тема | Кол-во занятий |
|-----|--|----------------|
| 1. | Вводное занятие. Разучивание Комплекса № 5 | 2 |
| 2. | Совершенствование Комплекса № 5 | 2 |
| 3. | Разучивание Комплекса № 6 | 2 |
| 4. | Совершенствование Комплекса № 6 | 2 |
| 5. | Разучивание Комплекса № 7 | 2 |
| 6. | Совершенствование Комплекса № 7 | 2 |
| 7. | Разучивание Комплекса № 8 | 2 |
| 8. | Совершенствование Комплекса № 8 | 2 |
| 9. | Разучивание Комплекса № 9 | 2 |
| 10. | Совершенствование Комплекса № 9 | 2 |
| 11. | Разучивание Комплекса № 10 | 2 |
| 12. | Совершенствование Комплекса № 10 | 2 |
| 13. | Разучивание Комплекса № 11 | 2 |
| 14. | Совершенствование Комплекса № 11 | 2 |
| 15. | Разучивание Комплекса № 12 | 2 |
| 16. | Совершенствование Комплекса № 12 Итоговое занятие. Показательное выступление для родителей. | 2 |

Структура занятия

| Части занятий | Длительность | Темп |
|---|---------------|--------------------------|
| Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения) | 3 - 5 минут | умеренный |
| Основная (аэробная) | 14 - 17 минут | Выше – среднего, высокий |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие | 5 минут | Умеренно - медленный |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 3 минуты | Умеренно - медленный |

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

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к

предстоящей работе.

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

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "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 аэробного 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 объем крови;
 - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
 - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 14 – 17 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

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

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

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

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.

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. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.2. Особенности методики проведения занятий оздоровительной 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 счет, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменения исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего 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, расплывчатости 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. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) 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

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню, пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе

2.3. Перспективное планирование занятий по степ–аэробики 1 год обучения (5-6 лет)

| месяц | задачи | методы, приемы | часы практические |
|----------|---|---|-------------------|
| Сентябрь | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов без степов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс № 1 на степ –платформах. | Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа | 3 часа |
| Октябрь | 1. Совершенствовать комплекс № 1 на степ –платформах. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с отягиванием 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Ноябрь | 1. Разучить комплекс № 2 на степ –платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |

| | | | |
|---------|---|---------------------------------------|--------|
| Декабрь | 1. Совершенствовать комплекс № 2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на ступе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Январь | 1. Разучить комплекс № 3 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг. 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Формирование правильной осанки. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа |
| Февраль | 1. Совершенствовать комплекс № 3 на степ – платформах 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Комплекс № 3 с гантелями. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Март | 1. Разучить комплекс № 4. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Апрель | 1. Совершенствовать комплекс № 4. 2. Разучивание прыжков. 3. Упражняться в сочетании элементов. 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Май | 1. Повторение комплексов 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа |

2.4. Перспективное планирование занятий по степ–аэробики 2 год обучения (6-7 лет)

| месяц | задачи | методы, приемы | часы практические |
|--------------|--|---|------------------------------|
| Сентябрь | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс №5 на степ -платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. | Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа | 3 часа |
| Октябрь | 1. Разучить комплекс № 6 на степ -платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем 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 | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Ноябрь | 1. Разучить комплекс № 7 на степ –платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Упражнения на развитие фантазии. 6. Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Декабрь | 1. Разучивать комплекс № 8 на степ –платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, смахом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Составление комбинации движений. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Январь | 1. Разучивать комплекс №9 на степ –платформах 2. Праздничный показ для воспитанников ДОО. 3. Закреплять новый шаг 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Формирование правильной осанки. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа |
| Февраль | 1. Разучивать комплекс № 10 на степ –платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |

| | | | |
|--------|---|---------------------------------------|--------|
| Март | 1. Разучивать комплекс № 11. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Апрель | 1. Разучивать комплекс № 12 на степ – платформах. 2. Разучивание прыжков. 3. Упражняться в сочетании элементов. 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Май | 1. Повторение комплексов. Закреплять разученное ранее. 2. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 3. Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа |

2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апрель). В проведении мониторинга участвует инструктор по ФК и обучающиеся. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения воспитанниками Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

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

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.,

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технических условий организации степ-аэробики

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный зал
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Маленькие мячи
6. Магнитофон
7. CD и аудио материал

3.2. Методическое обеспечение программы

1. Замятиной Т.А., Стрепетова Л.В. «Музыкальная ритмика», 2013 г.
2. Колосова Е. «Аэробика для детей» (DVD - диск)
3. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет», 2016 г.
4. Сулим Е.В «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО» 2018 г.

3.3. Список литературы для педагогов:

1. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие., 2009 г.
2. Затямина, Т.А., Стрепетова, Л.В. Музыкальная ритмика: учебно- методическое пособие/Т.А. Музыкальное движение/ С. Руднева, Э. Фиш. - М.: Просвещение, 1972 г.
3. Картушина М.Ю., Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004 г.
4. Колосова Е. «Аэробика для детей» (DVD - диск)
5. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры»-М.: Физкультура и спорт, 2000-496 с.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград, 2009 г.
7. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет».
9. Сулим Е.В «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО» 2018 г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007 г.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены стены.

Подготовительная часть

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычна на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы.
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, вперед со стела.
5. Ходьба на стеле; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на стеле, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы скжаты в кулаки.
2. Шаг на стеле – со стела, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на стеле вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед – вниз.
4. Приставной шаг на стеле вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на стеле, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на стеле – со стела с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3,4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на стеле.
9. Бег вокруг стела.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на стеле.
12. Ходьба на носках вокруг стела, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со стела – на стел.
14. Ходьба на пятках вокруг стела, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со стела на стел.
16. «Крест». Шаг со стела - вперед; со стела – назад; со стела – вправо; со стела – влево; руки на поясе. То же, выполняя танцевальные движения руками.
17. Упражнение на дыхание.
18. Обычная ходьба на стеле.
19. Шаг со стела на стел, руки вверх, к плечам.
20. Ходьба вокруг стела на полусогнутых ногах, руки на поясе.
21. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
22. Шаг на стел со стела.
23. Перестроение по кругу. Ходьба на стеле в кругу.
24. Мах прямой ногой вверх – вперед (по 8 раз).
25. Ходьба змейкой вокруг стелов (2-3 раза).

26. Мах прямой ногой вверх – вперед, руки на пояссе (по 8 раз).
27. Бег змейкой вокруг степов.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затея 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.

Дети убирают степы в определенное место и садятся на ковер по кругу.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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 стела, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (Водну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со стела в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со стела на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со стела.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
17. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
18. Шаг на степ – со стела.
19. Повторить № 18 в другую сторону.
20. Ходьба на степе.

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят стены для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно туда, где ступов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Комплекс № 3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

1. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
2. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
3. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
4. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски;
5. вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания». Беговые упражнения.
12. Полуприседания с круговыми движениями руками.
13. Беговые упражнения.
14. Прыжковые упражнения.
15. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
16. Прыжковые упражнения.
17. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
18. Ногу вперед, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
19. Ходьба обычная на месте.
20. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
21. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
22. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу. И.п. то же; четыре шага вперед – назад.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс № 4 (с мячами малого диаметра)

Подготовительная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенными); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперед на носок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.
6. И.п.: о.с. То же назад от ступа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ – доску, руки вперед, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед ступом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
18. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
19. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
20. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
21. И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от ступы, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20
23. Ходьба на месте, на степ – доске.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.
28. Шаг назад – вперед.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации. Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Комплекс № 5

Подготовительная часть

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на стеле.
4. Приставной шаг вперед со стела на пол и обратно на стел.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со стела, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за стел-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за стел; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед стелом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от стел-доски. Назад от стел-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стел-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на стел-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за стел-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед стел-доской, поставить правую (левую) ногу на стел, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на стел, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на стел-доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на стел-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг стел-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за стел-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со стелами в круг. Ходьба на стелах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

Заключительная часть.

Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30 мин)

Комплекс № 6

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на ступу — со ступы, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
3. (1 и 2 повторить три раза.)
4. Приставной шаг на ступе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед- вниз.
5. Приставной шаг на ступе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
6. Ходьба на ступе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
7. Шаг на ступу — со ступы с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
8. Бег на месте на полу.
9. Легкий бег на ступе.
10. Бег вокруг ступы.
11. Бег вразброс.
12. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
13. Обычная ходьба на ступе.
14. Ходьба на носках вокруг ступы, поочередно поднимая плечи.
15. Шаг в сторону со ступы на ступу.
16. Ходьба на пятках вокруг ступы, одновременно поднимая и опуская плечи.
17. Шаг в сторону со ступы на ступу. «Крест». Шаг со ступы — вперед; со ступы — назад; со ступы — вправо; со ступы — влево; руки на поясе.
18. То же, выполняя танцевальные движения руками.
19. Упражнение на дыхание.
20. Обычная ходьба на ступе.
21. Шаг со ступы на ступу, руки вверх, к плечам.
22. Ходьба вокруг ступы на полусогнутых ногах, руки на поясе.
23. Ходьба вразброс с хлопками над головой.
24. Шаг на ступу со ступы.
25. Перестроение по кругу. Ходьба на ступе в кругу.
26. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
27. Ходьба змейкой вокруг ступов (2—3 круга).
28. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
29. Бег змейкой вокруг ступов.

Заключительная часть.

Подвижная игра «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.

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

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

Подготовительная часть

1. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.
5. И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.
8. И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.
9. И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

Основная часть

1. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятым колену. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.
3. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятым колену. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд.
7. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятым колену. Выполнить 8 раз.
8. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.
9. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

Заключительная часть

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – выпад в правую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.
3. И. п. – то же. Потянуть левую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – выпад в левую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4

раза.

6. И. п. – то же. Потянуть правую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки свободно, импровизируем. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вниз, коснуться руками пола, затем вернуться в и. п. руки можно поднять вверх. Выполнить 4 раза.

9. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на носочках 20-30 секунд.

10. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на пятках 20-30 секунд.

11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

Комплекс № 8

Подготовительная часть.

- 1.** И.п.: стоя на ступе 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 ступе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
- 3.** Встать на ступах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со ступа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
- 4.** Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить ступы для основной части занятия).

Основная часть.

- 1.** Одновременно с ходьбой на ступе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
- 2.** Шаг на ступ со ступа; 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 ступе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
- 4.** Шаг со ступа на ступ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
- 5.** Сидя на ступе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
- 6.** Сидя на ступе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
- 7.** Стоя на коленях на ступе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
- 8.** Шаг со ступа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Заключительная часть.

Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30 мин)

Комплекс № 9

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

- 1** Правую ногу в сторону, за ступ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону,левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
- 2** Правую (левую) ногу вперёд перед ступом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
- 3** То же вправо-влево от ступа. Назад от ступа.
- 4** Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
- 5** Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступа; вернуться в и.п.
- 6** Приставной шаг на ступе в полуприседанием.

Заключительная часть.

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 ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

Комплекс № 10

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

- 1.** Одновременно с ходьбой на стеле скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
- 2.** Шаг со стела в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
- 3.** Одновременно с ходьбой на стеле поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
- 4.** Шаг со стела на стелу, поднимая и опуская плечи.
- 5.** Сидя на стеле, 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 стеле, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. Ходьба на стеле, бодро работая руками.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишика, кого поймал, тому отдаёт бубен*): «Бубен, бубен, долгий нос, Почем в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил. Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

Комплекс № 11

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте.
4. Приставной шаг вперед со ступа на пол и обратно на ступ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за ступ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за ступ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед ступом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от ступ – доски. Назад от ступ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на ступ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за ступ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед ступ – доской, поставить правую (левую) ногу на ступ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на ступ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на ступ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на ступ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг ступ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за ступ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступами в круг. Ходьба на ступах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперед – назад.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания

Комплекс № 12

Подготовительная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

Основная часть.

1. И.п.: стоя на ступе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на ступе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперед на носок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.
6. И.п.: о.с. То же назад от ступа.
7. И.п.: о.с. на ступе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на ступе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на ступ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на ступе. Выпад правой (левой) ногой вперед за ступ – доску, руки вперед, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на ступе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за ступ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед ступом, мяч в правой руке. Шаг на ступ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на ступ доске.
14. И.п.: о.с. на ступе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг ступ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на ступе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на ступ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на ступе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на ступ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за ступ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на ступе, «растирая» мяч в ладонях.
22. И.п.: правая нога – на ступе, левая на полу слева от ступа, руки в стороны, мяч в левой руке.

Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

23. Повторить №20
24. Ходьба на месте, на степ – доске.
25. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
26. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
27. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
28. Ходьба на месте на степ – доске.
29. Шаг назад – вперед.
30. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Приложение 2

Диагностические методики

I. Равновесие

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

| пол | Уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
|----------|---------|------------|-------------|
| мальчики | высокий | 10- 12 | 18,6– 25,0 |
| | средний | 8,7- 10 | 12,1-18,5 |
| | низкий | менее 8,7 | менее 12,1 |
| девочки | высокий | 10,6– 12,2 | 19,5 – 26,7 |
| | средний | 8,2-10,5 | 10,7-19,4 |
| | низкий | менее 8,2 | менее 10,7 |

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

| пол | Уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
|----------|-------------|---------|---------|
| мальчики | «+» или «-» | | |
| девочки | «+» или «-» | | |

II. Гибкость и силовая выносливость

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

| | | 5-6 лет | 6 -7 лет |
|----------|---------|------------|------------|
| мальчики | высокий | 7 см | 6 см |
| | средний | 2 – 4 см | 3 – 5 см |
| | низкий | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки | высокий | 8 см | 8 см |
| | средний | 4 – 7 см | 4 – 7 см |
| | низкий | Менее 4 см | Менее 4 см |

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

| | Уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
|----------|---------|-------------|-------------|
| Мальчики | высокий | 10-12 | 12-14 |
| | средний | 8-10 | 10-12 |
| | низкий | 6-8 | 8-10 |
| Девочки | высокий | 8-10 | 9-12 |
| | средний | 5-8 | 6-9 |
| | низкий | Менее 5 раз | Менее 6 раз |

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется. Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога. Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

| | пол | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 10 м/с хода (сек) | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
| | девочки | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со старта | мальчики | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
| | девочки | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$100(V_2 - V_1)W = \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$$

Где W - прирост показателей темпов в % V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

| <i>Темпы прироста (%)</i> | <i>Оценка</i> | <i>За счет чего достигнут прирост</i> |
|---------------------------|---------------------|---|
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без стеда. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со стеда, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейке, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдохнуть, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со стеда, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колено

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, согбая в колене, необходимо подтянуть к животу.

Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кел

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со ступени можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со ступени с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для началане должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступе на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнувшись в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постараитесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Соступа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со

временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрятываем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем ступни на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону ступни, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

Встаньте лицом к ступне на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки ступня поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступне. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меняясь поворотами - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на ступень и делаем повороты вокруг себя на ступне вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступне, к его узкой стороне. Сделайте шаг на ступень правой ногой, затем левой, спрыгните со ступни, ноги по его обе стороны (ступень находится между ногами), затем вновь запрыгните на ступень двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.