

**Принято**  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ № 50 «Малыш»  
Протокол № 1  
«31» августа 2023 г.

**Утверждаю**  
Заведующий  
МБДОУ №50 «Малыш»  
г.Симферополя  
\_\_\_\_\_ В.А.Волохова  
Приказ № 78  
«31» августа 2023 г.

***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ступеньки здоровья»***

Направленность – физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы – 1 год  
Тип программы – общеразвивающая  
Вид программы – модифицированная  
Уровень программы – стартовый  
Возраст воспитанников –5-7 лет  
Составитель – Касимцева Галина Григорьевна,  
инструктор по физической культуре,  
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>Стр.</b>
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели и задачи	7
1.3.	Воспитательный потенциал программы	9
1.4.	Содержание дополнительной образовательной программы	10-12
1.5.	Планируемые результаты	13
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>15</b>
2.1	Календарно-тематическое планирование	16
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
<b>3.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>22</b>
<b>4.</b>	<b>Приложения</b>	<b>23-37</b>

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступеньки здоровья» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 14 июля 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11 августа 2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав МБДОУ № 50 «Малыш» г.Симферополя

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «О введении ФГОС ДО». Программа дополнительного образования по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста, автор Е.В Сулим **М.: ТЦ Сфера, 2016.**

### **Актуальность программы**

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

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступы.

**Степ** – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные

движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ -аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и

вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступеньки здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста. Программа составлена с использованием методической литературы: Е.В. Сулим «Детский фитнес».

### **Новизна программы**

Новизной и отличительной данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

**Отличительной особенностью программы** является данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробiku как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа обеспечивает целенаправленную и систематическую работу для достижения целей практического овладения физическими движениями.

**Принципы и подходы** программы опираются на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка ,за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Методические принципы:

*1. Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

*2. Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

*3. Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

*4. Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

*5. Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

## **Педагогические принципы:**

*Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

*Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

*Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

*Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

*Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

*Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**Программа рассчитана на один год обучения с детьми 5-7 лет.**

Набор в группу осуществляется в начале учебного года, возможен дополнительный набор обучающихся на вакантные места в течение учебного года.

**Уровень программы- стартовый.**

**Формы обучения - очная.**

### **Организация образовательного процесса**

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, разновозрастной.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25-30 мин, в соответствии с нормами организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.

## **1.2.Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** создать условия для укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Основные задачи:**

1. *Укрепление здоровья:*
  - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
  - формировать правильную осанку, стопу;
  - стимулировать работу сердечно – сосудистой, дыхательной систем организма;
  - приобщать к здоровому образу жизни.
- *Развитие двигательных качеств и умений:*
  - развивать точность и координацию движений;
  - развивать гибкость, пластичность;

- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

*Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
- *Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*
  - воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
  - воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Форма проведения занятий – групповая.**

Число участников – 20 детей.

Срок реализации программы 1год.

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Продолжительность занятий
1	4	25-30 мин

**Возрастные и индивидуальные особенности 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 у детей обоего пола.

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

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

Позвоночный столб ребенка 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 четырех до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

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

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

В соответствии с вышеизложенным, разработала программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

### **1.3. Воспитательный потенциал программы.**

Программа интегративна, поскольку, с одной стороны, физическая активность, – неотъемлемая часть всех занятий, проводимых в ДОУ, а с другой, все занятия способствуют ее обогащению и развитию, т.е. наблюдается преемственность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам. Социально — коммуникативное развитие: развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности; воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам; формирование патриотических чувств; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.

Познавательное развитие: сенсорное развитие; формирование целостной картины мира; расширение кругозора в сфере спортивных достижений, творчества; формирование элементарных математических представлений: занятия способствуют наблюдательности,

умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, закрепляют знания о величине, форме, количестве предметов и их пространственном расположении.

Музыкальное развитие: использование музыкальных произведений для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса; рисование пригласительных билетов, использование рисунков в оформлении к праздникам, развлечениям; музыкотерапия – прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы; музыкальное оформление для создания настроения и лучшего понимания образа, выражения собственных чувств. Социальный заказ (родители, общество).

Эти исходные установки конкретизируют современные подходы к оценке достижений дошкольников, а также создают условия для индивидуальных и дифференцированных заданий. Концертная деятельность: выступление перед родителями на всех утренниках, развлечениях, праздниках, открытых занятиях. В программе заложено сочетание индивидуальной и совместной деятельности детей, наблюдается преемственность дополнительной общеобразовательной программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования, строится с учётом специфических для дошкольников видов деятельности.

#### **1.4.Содержание программы.**

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

-Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

-Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и дети часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными.

-Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе: – танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; – танцы с применением самомассажа; – танцы, направленные на укрепление позвоночника; – танцы, развивающие пластику, красоту движений; – танцы-игры повышают эмоциональный фон детей, развивают внимание и воображение; – спортивные танцы формируют и развивают двигательные навыки детей.

Этапы обучения -1 начальный этап.

Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и

усложненного варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

2 этап. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанному отношению к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

**Занятия состоят из нескольких:**

- разминка; – основная часть (спортивно-танцевальная связка, состоящая из музыкально-ритмических движений совмещенных с физическими упражнениями;
- силовая нагрузка (циклические упражнения для укрепления и развития различных групп мышц);
- стретчинг; – дыхательные упражнения (разминка). В образовательной программе используются следующие формы занятий:
- беседы, рассказы, объяснения; – показ приёмов исполнения;
- практическая работа; – мастер - классы для педагогов; – посещение спортивных соревнований.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.
- метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками
- метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение
- репродуктивный метод применяется для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений, обогащения знаний;
- частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;
- метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Тематика предлагаемых детям занятий разнообразна, предусматривает развитие и усложнение образного решения.

Методика работы построена на широком и всестороннем использовании игры, как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника, что позволяет в комфортной и привычной для детей игровой ситуации побуждать их к самостоятельной передаче образов. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на достижение поставленных целей. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес учащихся к значимым профессиональным результатам и достижениям.

### **Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике**

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

### **Техника безопасности**

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

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### **Формы организации образовательной деятельности:**

<b><i>Формы организации</i></b>	<b><i>Особенности</i></b>
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

<p>Групповая (индивидуально-коллективная)</p>	<p>Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 6 до 12, в зависимости от возраста и уровня развития детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения</p>
<p>Фронтальная</p>	<p>Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом, содержанием может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.</p>

### Учебный план

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое Обследование	-	2	2
Вводное	2	2	2
Обучающие	4	9	9
Комбинированные	-	14	14
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое Обследование	-	2	4
Итого	6	32	32

#### 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

\*Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года

\* У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

\* Развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

\* Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

\* Повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

\* Развитие чувства ритма и такта.

\* Тренировать координацию, ловкость и равновесие.

\* Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящного выполнения движений .

\* Формировать навыки выразительности и подвижности, совершенствовать разновидность шагов с использованием степ-платформы.

\* Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, повороты, приседания и др.);
- упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности движений, координации рук и ног.

#### **Имитационные движения:**

- различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений и т.д.).

#### **Движения и элементы:**

- элементы детского танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног.

#### **Социально-коммуникативное развитие личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение ит.д.

#### **Художественно-эстетическое развитие:**

- воспитание интереса и любви к музыке и танцам, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения двигаться под музыку;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умений исполнять несложные танцевально-ритмические движения и соединять их в комбинации;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения музыки.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Календарно-тематический план.

Занятия по степ – аэробике проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.  
Количество занятий в год – 32.

Кружок в образовательном учреждении организован в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора ими кружка;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- нормы нагрузки на ребенка.

Начало кружковой деятельности – с 09.10.2023г. по 31.05. 2024 г.

### Календарно-тематическое планирование

<i>П№- №</i>	<i>Предпола гаемая дата</i>	<i>Фактиче ская дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Цель занятия</i>	<i>Программное содержание</i>
<b>Компл екс-1</b>			«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг»	Совершенствовать умение владения обручем; -вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение; -развивать гибкость; -содействовать развитию памяти и выносливости.	Учить раскручивать обруч на полу. Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами, содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. Учить раскручивать обруч на правой и левой руке, и сидя на степ-платформе. Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений

					стретчинга. См. Е,В Сулим «Детский фитнес»(стр.41.45.47.)
<b>Комплек-2</b>			«Степ-аэробика с большим и малым мячом, школа мяча и стретчинг	Развивать мышечную силу и выносливость; -подбрасывание и ловля мяча, стоя на степе; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе. Обучать отбивать мяч о пол, развивать мышечную силу и выносливость. Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе. Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. См. Е,В Сулим «Детский фитнес»(стр.60-61.62.63.)
<b>Комплек-3</b>			Степ-аэробика «Веселые ступеньки»	Способствовать общему укреплению организма; -тренировать и укреплять функции дыхательной и СС систем; -укреплять и развитие мышц верхнего плечевого пояса; -развивать координацию движений, глазомер.	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. Воспитывать уверенность в своих силах, настойчивость, чувство ритма и такта. Игра малой подвижности «Походка и настроение» с использованием стретчинга. См. Е,В Сулим
<b>Комплек-4</b>			Степ-аэробика «Приходите,п	Способствовать общему укреплению организма ребенка;	Обеспечить высокую двигательную

			оглядите!»	<p>-совершенствовать психофизические качества: выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;</p> <p>-воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;</p> <p>-содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.</p>	<p>активность, способствующую тренировке всех функций организма, формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения упражнений на степ-платформе. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Игра малой подвижности « Сделай фигуру» с использованием стретчинга. См. Е,В Сулим «Детский</p>
<b>Комплекс-5</b>			«Силовая гимнастика, с обручем и стретчинг на степ-платформе»	<p>Продолжать способствовать общему укреплению здоровья;</p> <p>-тренировать работу верхнего плечевого пояса;</p> <p>-повышать умственную и физическую работоспособность;- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</p>	<p>Совершенствовать умение владения обручем, развивать силу и гибкость. Вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение. Силовая гимнастика на степ-платформе. См. Е,В Сулим «Детский фитнес»(стр.73-74.103.102)</p>

## 2.2. Условия реализации программы.

**Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Материально-технические условия по реализации образовательной программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно- методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Работа по материально-техническому обеспечению планируется в годовом плане, отражена в соглашении по охране труда.

Все занятия проходят в музыкальном и спортивном залах. Если объявлен карантин, то занятия проходят в группах.

<b>Характеристика материально технической базы. Объекты, подвергающиеся анализу</b>	<b>Состояние объектов на начало учебного года</b>	<b>Характеристика оснащения объектов</b>
Музыкальный зал	Состояние хорошее	Музыкальный зал находится на втором этаже. Имеются фортепиано, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, необходимый реквизит. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают индивидуальные особенности детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

Основные направления развития	Методическое обеспечение
Художественно-эстетическое развитие (физическое направление)	<p>Е.В Сулим «Степ-аэробика» как детский фитнес для детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Буренина А.И. Ритмическая мозаика Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений</p> <p>Танцы в детском саду. Н.Зарецкая, З.Роот.</p>

### 2.3.Формы аттестации.

#### Оценочные материалы

##### 1.Планируемые промежуточные результаты освоения

Программы Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.</p> <p>Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.</p>
2. Любознательный, активный	<p>Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях.</p>

	Участвуют в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами
3. Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действия, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть потешки и небольшие стихотворения. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности .
5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности
6. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью.

	Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности
7. Овладевший необходимыми умениями и навыками	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

## *2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы*

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

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

Диагностические тесты подбираются с учётом :

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

**Диагностические тесты представлены в приложении**

#### **2.4. Список литературы**

1.Е.В Сулим «Степ-аэробика» как детский фитнес для детей старшего дошкольного возраста.

2.Буренина А.И. Ритмическая мозаика Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений

3.Танцы в детском саду. Н.Зарецкая, З.Роот.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ.

#### Приложение 1

##### Комплекс №1

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

3. Ходьба на степе.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

6. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

8. Подвижная игра «Быстро в домик». Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

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

#### Комплекс №2.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

Основная часть.

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.

5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны
6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.
7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.
8. Степ-шаг с активной работой рук.
9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.
10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.
11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».
12. Обход степа с энергичной работой рук.
13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».
14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.
15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.

Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

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

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

### Комплекс №3

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.
4. Разминка без степов:
  - 4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов
  - 2 Шаг страдел = 8 счетов
  - 2 Step line = 8 счетов
  - 4 Open step = 8 счетов
  - Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на ступе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на ступе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к ступе-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на ступе, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на ступе, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. И.п.: сидя на ступе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

**Цыганский этюд** – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на ступе – платформе:

- Поочередное вхождение на ступе правой и левой ногами;
- Полное вхождение на ступе обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на ступе влево и право;
- Приставной шаг со ступе по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на ступе. Исполняется в обе стороны;
- Поворот на ступе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со ступе одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;

• Хождение вокруг ступе, поднятие на ступе с боку в медленном темпе, схождение со ступе в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;

• «Подбивочка» из стороны в сторону на ступе, схождение со ступе одной ногой, другая остается на ступе. В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

б. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой ступе).

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

#### Комплекс № 4.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

7. Подвижная игра «**Цирковые лошади**». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры. 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## Комплекс № 5.

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

### Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдал = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Step «захлест» = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

**Этюд “Ритм”.** Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;

- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;
  - Сделать шаг со ступа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
  - Сделать шаг со ступа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
  - Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
  - Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
  - Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.
- Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

**9. Подвижная игра «Физкульт-ура!».** Дети переносят ступы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где ступов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.

Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ. 10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

#### Комплекс № 6

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой.

Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без ступов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. Поднимание плеч вверх-вниз.
2. Ходьба обычная на месте, на степе.
3. Приставной шаг вперёд со ступа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.

5. 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.

Подвижная игра «**Пустое место**» Все дети стоят на ступах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой ступ.

Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

### Приложение 3

#### Базовые шаги в ступ - аэробике

##### Упражнение 1.

**Ступ-гач** Приставной шаг, выполняемый на полу без ступ-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 ступа. В основе или пружинистые или скользкие 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 скользкими. 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 ступени, 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 скамейки, 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 отдыхать, 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 ступени, а таз не перекашивался.

#### Упражнение 7.

**Шаг-колени** Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

#### Упражнение 8.

**Шаг-бэк** Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, 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-кёл** 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 степа 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 степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не 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 степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа 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. Спрыгиваем 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 степа 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 степа, 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 ступу 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 степ 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 ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

### Упражнение 20

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

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

### **Упражнение 1. Отжимание**

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

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

Сядьте на ступ, 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 ступ**

Встаньте лицом к ступ-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 ступа**

Встаньте на ступ. 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 ступ. 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 левой 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 подошву.

*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 держите 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.

## **Диагностические методики**

### **II 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	4-5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,238
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 – 30

## 2. 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.

## 3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

## 4.. Быстрота

	пол	4-5	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

## 5. Координационные способности

	пол	4-5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

