

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 г. Нижний Ломов**

Принята  
Педагогическим советом  
МБДОУ детского сада № 2  
г. Нижний Ломов  
протокол № 4 от 25.03.2024 г.

Утверждена  
приказом по МБДОУ детскому саду № 2  
г. Нижний Ломов № 19 от 01.04.2024 г.  
\_\_\_\_\_ Л.П. Варывдина

**Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-  
спортивной направленности**

**«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор–составитель:  
Дымова Инга Григорьевна

г. Нижний Ломов  
2024

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка.

### Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» является по содержанию, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - групповой, по степени авторства – модифицированной.

### Нормативно-правовые основы

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12. 2012 г. №273 – ФЗ. Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018 № 298н;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной программы МБДОУ детского сада № 2 г. Нижний Ломов».

### Актуальность программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные

направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. В возрасте 5 – 7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки. Движения детей становятся более координированным. С этого возраста им вполне под силу занятия степ – аэробикой.

Занятия степ-аэробикой способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

**Практическая значимость программы** по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность кружка привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### **Отличительные особенности Программы**

Ведущая идея Программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

**Новизной** данной Программы является:

- использование современного оборудования (степ-платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ-платформы, но и силовую гимнастику;
- Программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи:**

- Развивать двигательные способности и физические качества;
- формировать правильную осанку;
- формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку на степ-платформе;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

## 1.3 Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 6 -7 лет.

**Форма реализации программы** – очная

Занятия по степ – аэробике проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня

**Срок реализации программы** – 1 год

## 1.4. Принципы, на которых базируется Программа

**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.

### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 4 – 7 лет**

Возраст 4—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 стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

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

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы:**

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ-платформе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ-аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

К концу года дети **должны знать:**

- средства музыкальной выразительности (темп, ритм, размер, сильные и слабые доли такта);
- базовые степ-шаги;
- основные положения степ-платформы;
- основные элементы упражнений в степ-аэробике;
- требования к технике безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе;

**ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- выполнять упражнения четко под счет;
- уверенно стоять на степ-платформе;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах с выполнением простых степ-шагов;
- четко выполнять основные степ-шаги.

## **1.7. Мониторинг успешности реализации Программы**

### **Предмет оценивания**

#### ***Способы и методы контроля***

Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов.

Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-апрель)

Залог успеха в учебной работе– повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта.

#### **Оценка физической подготовленности детей**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

#### **Оценка уровня развития:**

##### ***3 балла:***

- ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы;
- развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

##### ***2 балла:***

- ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие;
- делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия;
- иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

### ***1 балл:***

- ребенок выполняет движения только с помощью взрослого;  
- координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;  
- не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

### ***Ранжирование успехов воспитанников:***

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

## **Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится после изучения курса Программы.

1 раз в квартал проводятся открытые занятия как для педагогов, так и родителей, на которых обучающиеся выполняют задания педагога на развитие внимания, чувства ритма, координаций движений в форме игрового занятия. Также в такие занятия включены показательные выступления в виде постановки спортивно-танцевального представления, объединенного одним сюжетом.

В конце каждого модуля проводится итоговое выступление перед родителями с самыми яркими представлениями и комплексами изученными за время обучения.

Показ открытого занятия «Веселая степ-аэробика» (декабрь)

Спортивное развлечение «Прогулка в зимний лес» (февраль)

Спортивно-танцевальное представление «Встреча с друзьями мультяшками» (апрель)

Выступление перед родителями «Посмотрите – это мы!» (май)

## **2. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Содержание 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 программы с основной образовательной программой дошкольного 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 цвете, величине, форме, количестве предметов и их пространственном расположении.

**Речевое развитие:**

практическое овладение обучающимися нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: потешек, закличек, загадок; развитие четкой, ясной дикции, работа над развитием артикуляционного аппарата с использованием скороговорок, чистоговорок; в процессе обсуждения сюжета игры ведется непрерывный разговор с детьми, дети друг с другом обсуждают свою работу; выполняя практические действия, дети способны усвоить много новых слов и выражений активного и пассивного словаря.

**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.

**2.2.График учебного времени**

| Группы   | Количество занятий |                 |                                  |
|--|--------------------|-----------------|----------------------------------|
|  | Продолжительность  | В неделю/ в год | Количество часов в неделю/ в год |
| Группа общеразвивающей направленности<br>6 - 7 лет | 30 мин             | 2/72            | 60 мин./30 ч.                    |

**2.3. Формы реализации:** групповые занятия

**Формы подведения итогов работы по программе:**

- итоговые занятия;
- открытые занятия для педагогов и родителей;
- показательные выступления;
- анализ мониторинга достижений детей;
- анкетирование;
- фотоотчеты.

**2.4.Особенности организации образовательного процесса**

Продумывая структуру реализации занятий степ аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть (5-7 минут).** Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят:

- подвижные коммуникативные, речедвигательные игры,
- игровая гимнастика,
- строевые общеразвивающие упражнения,
- танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика;
- упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

**II. Основная часть (15-20 минут).** Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ-аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Подвижная игра с использованием степ-платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

**III. Заключительная часть (3-5 минут).** В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

**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 объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

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

Следующей частью урока является **stretch (стретч)**, 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.

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

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

После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

## **2.5. Организация и проведения занятий:**

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Спускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

### **Основные шаги степ – аэробики**

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Шаги углом (L-step)
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

## **2.6. Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики**

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

***1 этап - подготовительный***

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

### ***II этап - основной***

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

### ***III этап - заключительный***

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

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

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;

## **2.7.Подбор музыкального сопровождения:**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями. Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого о-резка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими. В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

## 2.8. Характеристика разделов программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### Техника безопасности

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- 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;
- держат 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 - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### Учебный план

| Тема                                   | Теория | Практика | Всего |
|--|--------|----------|-------|
| Первичное диагностическое обследование | -      | 2        | 2     |
| Вводное                                | 1      | 2        | 2     |
| Обучающие                              | 4      | 14       | 18    |
| Комбинированные                        | -      | 40       | 40    |
| Игровое итоговое                       | -      | 3        | 3     |
| Итоговое повторение                    | -      | 2        | 2     |
| Итоговое показательное выступление     | -      | 2        | 2     |
| Итоговое диагностическое обследование  | -      | 2        | 2     |
| Итого                                  | 5      | 67       | 72    |

## 2.9. Календарно-тематическое планирование на учебный год

*Сентябрь – ноябрь.*

*Комплекс №1.*

**Задачи:** способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

| Сентябрь   | Октябрь   | Ноябрь   |
|--|---|--|
| 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) | 1. Совершенствовать комплекс №1<br>2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка<br>3. Научить начинать упражнения с различным | 1. Повторение комплекса №1<br>2. Закреплять разученное<br>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.<br>4. Развивать умение |

|  |  |                            |
|--|--|----------------------------|
| 3. Развивать равновесие, выносливость.<br>4. Развивать ориентировку в пространстве.<br>5. Познакомить со степ-дорожкой.<br>6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах. | подходом к платформе.<br>4. Развивать мышечную силу ног<br>5. Развивать умение работать в общем темпе. | действовать в общем темпе. |
|--|--|----------------------------|

### *Декабрь – февраль*

#### *Комплекс №2*

**Задачи:** способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

| Декабрь   | Январь   | Февраль  |
|---|--|--|
| 1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах.<br>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.<br>3. Разучивание новых шагов.<br>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>5. Укреплять дыхательную систему.<br>6. Развивать уверенность в себе. | 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах.<br>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.<br>3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>5. Развивать умения твердо стоять на степе. | 1. Повторение комплекса №2.<br>2. Закреплять разученное<br>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.<br>4. Развивать умение действовать в общем темпе. |

### *Март – май*

#### *Комплекс №3*

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

| Март  | Апрель  | Май   |
|---|---|---|
| 1.Разучить комплекс №3.<br>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой<br>3.Совершенствовать разученные шаги.<br>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.<br>5.Воспитывать любовь к физкультуре.<br>6.Развивать ориентировку в пространстве.<br>7.Разучивание связок из нескольких шагов. | 1.Совершенствовать комплекс №3.<br>2.Разучивание прыжков.<br>3.Упражнять в сочетании элементов.<br>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов<br>5.Продолжать развивать мышечную силу ног. | 1.Повторение комплекса №3.<br>2.Закреплять степ шаги.<br>3.Учить реагировать на визуальные контакты.<br>4.Совершенствовать точность движений.<br>5.Развивать быстроту.<br>6.Развивать умение действовать в общем темпе. |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров
- Мячи малого размера
- Гантели детские
- Музыкальный центр

#### Условия для реализации программы:

- спортивный зал;
- наличие степа на каждого ребенка;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

#### 3.2. Перечень программно-методического обеспечения:

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

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

Авторские технологии:

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

## Приложение 1

### Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

#### Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. 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 определённое место и садятся на ковёр по кругу.

#### Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс №2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
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 степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. 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 вперёд, 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 степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов 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).

#### Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

### **Комплекс №3**

Степ – доски расположены в три ряда.

#### Подготовительная часть.

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

#### Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; 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».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ному вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; 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 вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют ступы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за ступами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

## Приложение 2

### Основные шаги в аэробике

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

|  |  |
|--|--|
| <p>2-левую ногу приставить к правой<br/> 3-шаг правой ногой вправо<br/> 4-левую ногу приставить к правой на носок<br/> 5-шаг левой ногой влево<br/> 6-правую ногу приставить к левой<br/> 7-шаг левой ногой влево<br/> 8-правую ногу приставить к левой на носок<br/> (точка)</p>  |  |
| <p><b>Опен-степ</b><br/> И.п. – ноги врозь<br/> 1-полуприсед<br/> 2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок<br/> 3-полуприсед<br/> 4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок</p>  | <p>Открытый шаг</p>                              |
| <p><b>Степ «керл»</b><br/> И.П. – ноги врозь<br/> 1-полуприсед<br/> 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц<br/> 3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед<br/> 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц</p>            | <p>Касание.<br/><br/> Захлест</p>                |
| <p><b>Греб вайл</b><br/> 1- шаг правой ногой вправо<br/> 2- левую ногу приставить к правой накрест назад<br/> 3- шаг правой ногой вправо<br/> 4-левую ногу приставить к правой на носок (точка);<br/> 5-шаг левой ногой влево<br/> 6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад<br/> 7-шаг левой ногой влево<br/> 8-правую ногу приставить к левой на носок</p> | <p>Скрестный шаг (принцесса)<br/><br/> Мамба</p> |
| <p><b>Шаг страдел (по 1 линии в сторону)</b><br/> И.П.- о.с.<br/> 1- шаг правой ногой вправо<br/> 2-шаг левой ногой влево<br/> 3-правой ногой вернуться в и.п.</p>   | <p>Ноги врозь-врозь, вместе-вместе</p>           |

|  |  |
|--|--|
| <p>4- левой ногой вернуться в и.п.</p> <p><b>Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена)</b></p> <p>1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз</p> <p>2-опустить ногу на пол</p> <p>3- 4- то же левое колено</p> <p><b>Мамба</b></p> <p>И.П. – о.с., левая нога стоит на месте</p> <p>1- шаг правой ногой вперед</p> <p>2-шаг левой ногой на месте</p> <p>3-шаг правой ногой назад</p> <p>4-шаг левой ногой на месте</p> <p>То же с левой ноги</p> <p><b>Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом)</b></p> <p>1-шаг правой ногой вправо</p> <p>2-левую ногу поставить к правой</p> <p>3-шаг правой ногой вправо</p> <p>4- левую ногу приставить назад накрест к правой</p> <p>5-шаг левой ногой влево</p> <p>6- правую ногу приставить к левой</p> <p>7-шаг левой ногой влево</p> <p>8-правую ногу приставить к левой назад накрест</p> <p><b>Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба)</b></p> <p>1-шаг правой ногой вправо</p> <p>2-левую ногу приставить к правой</p> <p>3-шаг правой ногой вправо</p> <p>4-левую ногу приставить к правой</p> <p>5-шаг левой ногой назад накрест</p> <p>6-шаг правой ногой на месте</p> <p>7-шаг левой ногой вперед</p> <p>8-шаг правой ногой на месте</p> | <p>Петушок</p> <p>Ча ча ча</p> <p>Рок-степ</p> |
|--|--|

Приложение 3

Основные шаги в степ-аэробике

| Основные шаги | Название шагов для детей |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <p><b>Базовый шаг.</b> И.П.- о.с.<br/> 1- встать на степ правой ногой;<br/> 2- приставить к ней левую.<br/> 3-опустите правую ногу на пол;<br/> 4- левую ногу.<br/> То же с левой ноги.</p>  | <p>Основной шаг.</p>    |
| <p><b>V- степ (ви – степ)</b> шаги врозь-врозь, вместе-вместе.<br/> И.П. – о.с.<br/> 1-поставить правую ногу, на правый край степа;<br/> 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;<br/> 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;<br/> 4-опустить со степа левую ногу в и.п.</p>  | <p>Галочка.</p>         |
| <p><b>A – степ.</b><br/> Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.<br/> И.П.- ноги врозь.<br/> 1-поставить правую ногу, на степ;<br/> 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;<br/> 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;<br/> 4-опустить со степа левую ногу в и.п.</p>  | <p>Буква А.</p>         |
| <p><b>Касание.</b><br/> И.П. – о.с.<br/> 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br/> 2-левой ногой носком коснуться степа;<br/> 3-на пол поставить левую ногу;<br/> 4-опустить на пол правую ногу;<br/> 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br/> 6-правой ногой носком коснуться степа;<br/> 7- на пол поставить правую ногу;<br/> 8-опустить на пол левую ногу.</p> | <p>Касание.</p>         |
| <p><b>Угол с касанием.</b><br/> И.П.- о.с. Угол с касанием степа.<br/> 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br/> 2- левой ногой носком коснуться степа;<br/> 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;<br/> 4-опустить на пол правую ногу на носок</p>   | <p>Угол с касанием.</p> |

(точка);

5-встать на степ правой ногой;  
6-левой ногой носком коснуться степа;  
7-на пол поставить левую ногу, в и.п.  
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  
То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

### **Захлѐст.**

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  
2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»;  
3-разогнуть левую ногу поставить на пол;  
4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  
6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»;  
7-разогнуть правую ногу поставить на пол;  
8-опустить со степа левую ногу.

### **Угол с захлѐстом**

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  
2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»;  
3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  
4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»;  
5-встать на степ правой ногой;  
6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѐст»;  
7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.  
То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

### **Колено вверх**

И.П. – о.с.

Захлѐст.

Солдатик.

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br/> 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;<br/> 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;<br/> 4-опустить на пол правую ногу;<br/> 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br/> 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;<br/> 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;<br/> 8-опустить на пол правую ногу</p>   |                         |
| <p><b>Подскок</b><br/> И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок<br/> 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br/> 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;<br/> 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;<br/> 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;<br/> 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;<br/> 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;<br/> 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.<br/> То же начинать с левой ноги, на правый край степ.</p> | <p>Солдатик шагает.</p> |
| <p><b>Мах ногой назад.</b><br/> И.П.- о.с.<br/> 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br/> 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;<br/> 3-на пол поставить левую ногу;<br/> 4-опустить на пол правую ногу;<br/> 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br/> 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;<br/> 7-на пол поставить правую ногу;</p>   | <p>Ласточка.</p>        |

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

**Приложение 4****Упражнения на развитие осанки.**

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

*Упр. «Черепашка»*

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

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

**Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

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

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

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

**Упражнения для ног.**

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

гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад).

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

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

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

### **Строевые упражнения.**

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

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

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

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

### **Упражнения для рук.**

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

## **Приложение 5**

### **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 подошвы.

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

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

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

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

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

Работайте в области осязаемых, 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.