

Принято:  
Педагогическим Советом  
Протокол от 28.05.2020 г.  
№4



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
по степ-аэробике «Шагай-танцуй»**

Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 34  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок обучения 1 год

Разработчик  
инструктор по физической  
культуре  
Никитина Светлана Григорьевна

# Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Направленность .....	4
Актуальность и отличительные особенности .....	4
Адресат программы.....	6
Возрастные психофизические особенности развития .....	6
Цель и задачи Программы .....	6
Условия реализации Программы .....	7
Форма организации и режим проведения.....	7
Материально-техническое обеспечение Программы .....	8
Кадровое обеспечение.....	8
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	10
I.    Целевой раздел .....	10
Основные задачи .....	10
Основы знаний.....	10
Формы работы .....	10
Принципы работы: .....	10
Методы работы:.....	11
Поддержка детской инициативы .....	11
Взаимодействие с родителями .....	11
Ожидаемые результаты.....	12
II.   Содержательный раздел.....	12
Планирование и проектирование образовательного процесса .....	12
Комплексно-тематическое планирование.....	18
III.  Организационный раздел.....	20
Расписание занятий .....	20
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	21
Формы контроля.....	21
Система контроля результативности (мониторинг) .....	21
Методические материалы .....	21
ЛИТЕРАТУРА .....	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» для детей 5-6 лет определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» для детей 5-6 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75)</li></ul>
Порядок проектирования	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47,ст.75)</li></ul>
Условия реализации	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон №273-ФЗ(п.1,2,3,9ст.13;п.1,5,6ст.14;ст.15; ст.16; ст.33; ст.34;ст.75)</li><li>• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41)</li><li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li></ul>
Содержание программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон №273-ФЗ(п.9,22,25ст.2;п.5ст.12;п.1,п.4ст.75)</li><li>• Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</li><li>• Конвенция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р</li></ul>
Организация образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17;ст.75)</li><li>• Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</li><li>• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41)</li><li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li></ul>

## **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность и отличительные особенности**

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из важнейших проблем нашего времени.

Состояние здоровья детей зависит от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, трудно оторвать от телевизора и компьютера. В то время как физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, формируют умение действовать по правилам, позволяет познать свое тело и его возможности. Физические упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка через осмысленное запоминание двигательных действий, умение активно действовать в меняющейся обстановке.

В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия степ-аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, которая направлена на работу сердечнососудистой и дыхательной системы.

На занятиях степ - аэробикой дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что специальные упражнения по степ-аэробике основанные на сочетании движений и ритмичной, эмоциональной музыки танцевального стиля, позволяют развивать физические качества, память, чувство ритма, координацию движений и повышать адаптивные возможности организма детей.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому и возникла необходимость создания программы, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей. В целях приобщения детей

старшего дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни и физического развития выбрано такое приоритетное направление, как современная фитнес технология степ-аэробика.

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Структурная основа программы по степ-аэробике «Шагай-танцуй»

- Основы знаний
- Учебно-практический материал
- Требования к уровню подготовленности обучающихся
- Материально-техническое обеспечение

Характеристика разделов Программы

*Основы знаний* - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

*Учебно-практический материал* включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами степ-аэробики, которые представлены в различных разделах программы («Степ-гимнастика», «Степ-ритмика», «Степ-игра »).

В раздел «Степ-гимнастика» входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Шагай-танцуй». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения с использованием степ-платформы, сидя и лежа на степ-платформе (без предметов, с предметами), прыжки, а так же упражнения в равновесии и упражнения на растягивание. Раздел «Степ-гимнастика» имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций мышечной нагрузкой, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Упражнения раздела «Степ-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги степ-аэробики, ритмические танцы.

Креативно-игровой раздел «Степ-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития соревновательных способностей детей, их творческой активности, раскрепощенного и свободного самовыражения.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-6 лет.

## **Возрастные психофизические особенности развития**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегаёт на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития детей, расширения их двигательного опыта используя средства степ-аэробики.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

#### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### **Воспитательные задачи:**

- Формировать устойчивые мотивы и потребность бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой.
- Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность.
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Поддерживать инициативу, стремление договариваться.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Создавать условия для формирования коммуникативных навыков.

## **Условия реализации Программы**

### **Форма организации и режим проведения**

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек.

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

***Обеспечение помещениями:***

- Музыкально-спортивный зал.

***Оборудование и спортивный инвентарь:***

- Степ-платформы (67,5x28,5x10 см)
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические палки ит.д.
- Аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы

***Учебно-методический материал:***

- Научно-методическая литература.

**Кадровое обеспечение**

Педагог, владеющий методикой преподавания степ-аэробики с детьми дошкольного возраста.

**Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

***Программа направлена на достижение следующих результатов:***

- Ребенок свободно выполняет знакомые упражнения на степ-платформе;
- Ребенок знает и осознанно выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Демонстрирует высокий уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- Ребенок стремится согласовывать движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости;
- Сформирован стойкий интерес и эмоционально-положительное отношение к занятиям степ-аэробикой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Сформирован интерес к собственным достижениям.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2020-2021 уч. год

Группа	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Объем образовательной нагрузки			
		В неделю		В год	
		Количество	Время (в минутах)	Количество	Время (в часах)
Старшая группа (5-6 лет)	«Шагай танцуй»	1	25	44	18 ч 20 мин

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие*	41
3.	Открытые и итоговые занятия	2

\*Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: Степ-гимнастика, Степ-ритмика, Степ-игра.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 уч. год

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания Обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность занятий
1 год	01.09.2020	30.08.2021	44	44	1 раз в неделю	25 мин

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## I. Целевой раздел

### Основные задачи

- Продолжать формирование у детей представлений о занятиях степ-аэробикой.
- Создавать условия для укрепления здоровья детей путем развития физических качеств и развития потребности в двигательной активности.
- Создавать условия для освоения различных шагов и комбинаций на степ-платформе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, закреплять и совершенствовать навыки и умения выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

### Основы знаний

- Характеристика и содержание степ-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях степ-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

### Формы работы

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

### Принципы работы:

#### Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### Методы работы:

#### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### Поддержка детской инициативы

#### *Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:*

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры.

#### *Эффективные формы поддержки детской инициативы:*

- Учет интересов детей.
- Создание условий для самопрезентации и самореализации.

#### Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние степ-аэробики на развитие дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Степ-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»
Май	Открытое занятие
Октябрь - Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта

## II. Содержательный раздел

### Планирование и проектирование образовательного процесса

У детей шестого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Учебно-практический материал

#### 1. *Степ-гимнастика (общеразвивающая направленность)*

- Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое. Перестроение в две колонны. Размыкание, смыкание, повороты. Перестроения в движении.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя и лежа на степе без предметов и с предметами; прыжковые и беговые упражнения с использованием степ-платформы.
- Упражнения в равновесии: равновесие в положении стоя на степе
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
- Базовые шаги степ-аэробики.
- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
- Упражнения на развитие выносливости.

#### 2. *Степ-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)*

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по степу, притопы с различными заданиями. Выполнение ритмических заданий в комплексе.
- Танцевальные шаги: сочетание изученных шагов в комбинацию
- Базовые шаги степ-аэробики и их связки: Выполнение шагов в различных соединениях и связках под музыку.

#### 3. *Степ-игра (креативно-игровая направленность)*

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Делай как я», «Соревнования шеренгами».
- Эстафеты.
- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
- Сюжетные занятия.

#### Техника безопасности

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений. Для сохранения правильного положения тела во время занятий степ-аэробикой необходимо:

- держать 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.

Для занятий степ – детям необходимы устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

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, движениями ног,
- не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг мягко, не топтать по степ-платформе ногой.

#### Основные этапы обучения и элементы упражнений в степ –аэробики:

Этапы обучения:

- обучение простым шагам без музыкального сопровождения;
- обучение шагам с музыкальным сопровождением;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Базовые шаги в степ – аэробике

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете делать ход на новый музыкальный такт. Вы имеете возможность сколь угодно долго делать каждые шаги этого вида, и все равно любой такт станете затевать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы станете затевать движение уже с другой ноги.

**Степ-тач (steptouch)** - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

**Basicstep** (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - шаг на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

**Степ-ап (step-up)** - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из

сторон.

**Шаг-колени** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.

**Шаг-кик (Stepkick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

**Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

**Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

**Бейсик-овер (basic-over)** - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

**Мамбо** - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

**Straddle (Стредл ап)** (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

**Turnstep (Тёрн степ)** шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

**Овезе топ (overthetop)** - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

**Cha-cha-cha (ча-ча-ча)** - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

**L-step (8 шагов)** - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колени, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колени, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колени, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз

(с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

#### Методические рекомендации

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

В подготовительной части занятия дети выполняют ходьбу и бег (используя степ-платформы), общеразвивающие упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

В основной части используются разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами. Все упражнения выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Упражнения подбираются преимущественно циклического характера (ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям). Необходимо более сложные упражнения чередовать с простыми. Важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

В заключительной части проводятся упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе, играми малой подвижности с использованием степ-платформ.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

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.

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.

При выборе музыкального сопровождения необходимо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важно отметить словесные команды, которые должны быть краткими и чёткими.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

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.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий 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.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет. Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного-двух месяцев, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

#### Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики



Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

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

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

**II этап – основной.** Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа. При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

**III этап - заключительный**

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

## Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	Степ-аэробика. Вводное занятие. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ. Знакомство с базовым шагом (бейсик степ, ви степ) без движений руками.	1.Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой, с техникой безопасности. 2.Освоение техники выполнения базовых шагов степ шагов на степах (ст, бейсик степ, ви степ). 3. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 4. Развивать силу мышц ног. 5. Развивать внимание, память.	4
Октябрь	Степ-аэробика. Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ. Знакомство с базовым шагом (степ-тач, степ ап) без движений руками.	1.Ознакомление с техникой безопасности. 2.Освоение техники выполнения базовых шагов степ шагов на степах (степ-тач, степ ап). 3. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 4. Развивать силу мышц ног. 5. Развивать внимание, память.	5
Ноябрь	Степ-аэробика Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками.	1.Совершенствование техники выполнения базовых шагов степ шагов на степах (степ-тач, степ ап, бейсик степ, ви степ). 2.Освоение техники выполнения базовых шагов в сочетании с движениями руками. 3.Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 4.Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом.	4
Декабрь	Степ-аэробика Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками, шаг кик, шаг ниап без движений руками. Комплекс №1	1. Начать разучивание комплекса №1 на степ – платформах. 2. Освоение техники выполнения новых шагов (ниап, шаг кик). 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость, сохранять правильную осанку. 4.Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 5.Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом.	5

Январь	<p>Степ-аэробика Базовые шаги (степ-гач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками, шагниап, шаг кик с движениями руками. Комплекс №1</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить разучивание комплекса №1 на степ –платформах.</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения новых шагов (ниап, шаг кик) в сочетании с движениями руками.</li> <li>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>4. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия.</li> <li>5. Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> </ol>	3
Февраль	<p>Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. Комплекс №1</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять разученные шаги с различными движениями рук.</li> <li>3. Разучивание шагов с подъемом на платформу и движением ноги: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк.</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</li> </ol>	4
Март	<p>Степ-аэробика Шаги без движений руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начать разучивание комплекса №2 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3. Разучить новые шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ.</li> <li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе.</li> </ol>	4
Апрель	<p>Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс № 2 на степ – платформах</li> <li>2. Совершенствовать шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, добавляя движения рук.</li> <li>3. Совершенствовать точность движений</li> <li>4. Развивать быстроту.</li> </ol>	5
Май	<p>Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, прыжки ноги вместе-врозь на степах. Комплекс №2 Контрольно-итоговое занятие</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №2</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Освоение техники выполнения прыжков ноги вместе-врозь на степах.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>	4

Июль-август	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ, шаг кросс-степ, прыжки ноги вместе-врозь на стечах. Игровая деятельность с использованием степ-платформ. Комплекс №1,2	1. Совершенствовать шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ, шаг кросс-степ, добавляя движения рук. 2. Совершенствовать точность движений 3. Совершенствовать комплексы 1 и 2. 4. Развивать умение выполнять правила игры.	7
		Итого	44 занятия

### III. Организационный раздел

Для успешной и безопасной реализации Рабочей программы созданы условия в соответствии с разделом Программы «Условия реализации Программы».

#### Расписание занятий

Количество занятий в неделю: 1

Группа	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	День недели
		среда
Старшая группа (5-6 лет)	«Шагай-танцуй»	15.10-15.35- 1 подгруппа 15.45-16.10 - 2 подгруппа

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

### Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Шагай-танцуй»

Способы фиксации: в индивидуальных образовательных маршрутах

Способы обработки результатов: анализ полученных данных.

### Методические материалы

- Зал оборудован техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методическая литература:

### ЛИТЕРАТУРА

1. Е.В.Сулим/ Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет - М.: ТЦ Сфера, 2017.
  2. А.А.Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А.Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2017.
  3. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014.
  4. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина.Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство», 2001.
  5. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие - М. «Обруч», 2014
  6. О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. М. Аркти. 2016
- Электронные образовательные ресурсы:
1. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008. CD-диск. Журнал «Обруч» 2008 - Линка-пресс, 2011.
  2. <https://open-lesson.net/6884/>
  3. [http://spo.1september.ru/view\\_article.php?id=200901906](http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901906)
  4. <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302>
  5. <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/step-aerobika-dlya-detey-doshkol-nogo-vozrasta-827804>
  6. <http://www.obruch.ru/node/1187>