

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
от 31.08.2023 протокол №1
Советом родителей
Протокол от 30.08.2023 № 7

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом от 31.08.2023 № 199
Заведующий


Т.Л. Балабай



Степ-аэробика.

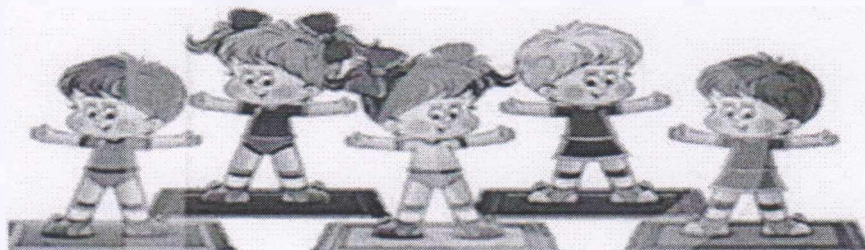
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 4 -7 лет

Срок реализации: 1 год

(ознакомительный уровень)

Объем – 48 часов



Разработчик:
инструктор по физической культуре
Дадонова Людмила Александровна

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид программы – модифицированная

Уровень освоения - ознакомительный

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания"».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
15. Распоряжение КО СПб от 25 августа 2022 г. N 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Актуальность программы «Степ-аэробика» (далее – Программа) связана с Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), с Федеральной образовательной программой (далее – ФОП), которые требуют расширения образовательного пространства, образовательной среды.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное, значение для разносторонней физической подготовленности детей.

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

Первый плюс – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно- спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей. Поэтому и была разработана программа по степ-аэробике, для детей дошкольников предназначенная на предупреждение и исправление плоскостопия нарушения осанки.

Цель, задачи и ожидаемые результаты

Цель программы: Развитие координации движений через степ-аэробику

Задачи	Ожидаемые результаты
<p><u>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Познакомить с техникой безопасности на занятиях степ-аэробике, профилактике травматизма;2) Научить выполнять правильности шагов на степ платформах.3) Познакомить с основами техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Будет знать основы технике безопасности при выполнении упражнений на степе.2) Будет иметь представление и выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.3) Будет владеть основами техники ритма техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.
<p><u>РАЗВИВАЮЩИЕ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Развить (повысить уровень) ритмичности, гибкости, плавности движений.2) Сформировывать умение действовать по инструкции педагога или собственных действий.3) Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.	<p><u>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Будет повышен уровень в ритмичности, гибкости, плавности движений, по сравнению с начальным.2) Будет сформировано умение действовать по инструкции или собственных действий.3) Будут усовершенствованы двигательные навыки и развитие физических способностей.
<p><u>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Развивать уровень самостоятельности в комплексах по степ-аэробике.	<p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Ребёнок будет самостоятельно двигаться, слышать музыку и запоминать движения.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика)

Условия реализации программы

Язык программы-русский

Адресат программы:

Обучающиеся в возрасте 4-7 лет.

Объём и срок реализации программы:

Объём программы – 48 часов

Срок реализации программы – 1 год.

Условия набора и формирование групп:

Группы формируются не более 15 человек.

В группу зачисляются все желающие воспитанники в возрасте от 4 до 7 лет. При зачислении в группу необходим допуск медицинского работника или справка о состоянии здоровья (не должно быть противопоказаний для занятий физической культурой).

Для проведения занятий необходим спортивный зал, музыкальное оснащение, степ-платформы.

Формы аттестации: аттестация не предусмотрена.

Формы организации и проведения занятий.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: вся группа. Программа по степ-аэробике включает в себя гимнастические упражнения, основные (базовые) шаги аэробики, танцевальные упражнения, профилактика-корректирующие упражнения, подвижные игры. Продолжительность занятия 25–30 минут. Количество занятий – 1 раза в неделю.

Материально-техническое оснащение программы.

Процесс обучения определяет необходимый инвентарь, оборудование для контроля и оценки действий, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий степ-аэробикой.

Учебный план 1 год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Обучение правильному выполнению степ-шагов на стечах	5	2	3	Наблюдение
2	ОРУ на степ-платформе	11	4	7	Диагностика
3	Базовые упражнения с различными подходами к платформе.	11	4	7	Диагностика
4	Танцевальные комплексы разминки	10	2	8	Диагностика
5	Подвижные игры на степ-платформе	9	3	6	Наблюдение
6	Открытые занятия	2		2	Наблюдение
Итого		48	15	32	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа к

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
от «31» августа 2023 протокол №1
Советом родителей
Протокол № 7 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом № 199 от «31» августа 2023
Заведующий _____
Т.Л. Балабай

дополнительной
общеразвивающей программе

Степ-аэробика.

Срок реализации: 1 год



Разработчик:

инструктор по физической культуре

Дадонова Людмила Александровна

Санкт-Петербург

2023

Задачи программы

Задачи	Ожидаемые результаты
<p><u>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</u></p> <p>4) Познакомить с техникой безопасности на занятиях степ-аэробике, профилактике травматизма;</p> <p>5) Научить выполнять правильности шагов на степ платформах.</p> <p>6) Познакомить с основами техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.</p>	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ</u></p> <p>4) Будет знать основы технике безопасности при выполнении упражнений на степе.</p> <p>5) Будет иметь представление и выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.</p> <p>6) Будет владеть основами техники ритма техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.</p>
<p><u>РАЗВИВАЮЩИЕ</u></p> <p>4) Развить (повысить уровень) ритмичности, гибкости, плавности движений.</p> <p>5) Сформировывать умение действовать по инструкции педагога или собственных действий.</p> <p>6) Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</p>	<p><u>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</u></p> <p>4) Будет повышен уровень в ритмичности, гибкости, плавности движений, по сравнению с начальным.</p> <p>5) Будет сформировано умение действовать по инструкции или собственных действий.</p> <p>6) Будут усовершенствованы двигательные навыки и развитие физических способностей.</p>
<p><u>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</u></p> <p>2) Развивать уровень самостоятельности в комплексах по степ-аэробике.</p>	<p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ</u></p> <p>2) Ребёнок будет самостоятельно двигаться, слышать музыку и запоминать движения.</p>

Теория: В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Например: Начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

(шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание 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.

Практика: Шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

(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 колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Подведение итогов занятия: Игра «Цирковые лошадки»

Раздел 2. ОРУ на степ-платформе.

Теория: показ и объяснение выполнения физических упражнений на степ-платформе.

Практика: выполнение основных движений на платформе: для рук и плечевого пояса.. Выполнение ОРУ на платформе, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнет. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнет, то вы можете повредить её.

Подведение итогов занятия: Тематические задания

Раздел 3. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)

Теория: показ и объяснение выполнения базовых шагов аэробики. Знакомство с названием базовых шагов аэробики.

Практика: Шагните правой ногой на угол степа, левую согните в колене и приведите к как можно ближе к талии. Совершайте балансирующие движения руками, чтобы обеспечить устойчивость. Этот шаг может повторяться, например «три колена». Он часто используется, чтобы сменить направление движения или работающую ногу.

Подведение итогов занятия: Тематические задания

Раздел 4. Танцевальные комплексы разминки

Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся, показ и объяснение выполнения танцевальных комплексов.

Практика: разучивание элементов танцевальных упражнений, выполнение танцевальных элементов в разных и.п. Соединять элементы упражнений в связки. Выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с базовыми шагами на платформе в ритме музыки.

Подведение итогов занятия: Тематические задания.

Раздел 5. Подвижные игры на степ платформе

Теория: объяснение правил игры.

Практика: Разучивание подвижных игр на степ-платформе. Соблюдение правил игры. Игры на стечах помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Подведение итогов занятия: Тематические задания.

Календарно - тематический план
Комплексно-тематическое планирование
Первый год обучения
Сентябрь.

Задачи:

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	Степ - аэробика – ознакомительное.	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Вызвать желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Знакомство с основными подходами в степ –аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
2,3,4	<i>Повторить занятие 1</i>		

Октябрь.

Задачи:

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	Подготовительная часть: ходьба и бег в колонне по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием колена, ходьба в медленном темпе	1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе. 1)Базовые шаги: -шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны -шаг вниз, руки на пояс -тоже с левой ноги -шаг вверх, руки поднять вверх -шаг вниз, руки опустить на бёдра -тоже с левой ноги 2) обучение основным шагам: -марш на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви-степ) 3) обучение попеременным шагам: -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием -степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -бег вокруг степа в одну и в другую сторону 4)Упражнения на пресс в паре 3.Подвижная игра «Цапля»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
<i>2,3,4</i>	<i>Повторить занятие 1</i>		

Ноябрь.

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба – марш в колонну по одному, бег до 1 минуты с перешагиванием брусков, ходьба с захлестом голени назад, по сигналу поворот в другую сторону, на носках,	1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе «Топ,топ, топает малыш» 1)-шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны -шаг вниз, руки на пояс -тоже с левой ноги -шаг вверх, руки поднять вверх -шаг вниз, руки опустить на бёдра -тоже с левой ноги	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

	пятках, в чередовании, на внешних сводах стопы	<p>2)основные шаги:</p> <p>-марш- на два счёта</p> <p>-бесиг- базовый шаг на четыре счёта</p> <p>-ви- образный шаг на четыре счёта(ви-степ)</p> <p>-овер (на 4 счёта через вверх боком к платформе)</p> <p>-кросс (скрестный шаг на 4 счёта)</p> <p>3) попеременные шаги:</p> <p>-степ- тач на полу</p> <p>-степ- тен(шаг с касанием)</p> <p>-степ- тач на степе</p> <p>-ниап (подъём колена на 4 счёта)</p> <p>-бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка)</p> <p>-сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта)</p> <p>-прыжки на степ и со степа вперёд</p> <p>-кёл (захлест на 4 счёта)</p> <p>-кик (мах ногой на 4 счёта)</p> <p>-ланг (выпад на 2 счёта)</p> <p>4)упражнения на пресс в паре</p> <p>5)Подвижная игра «Кто спрятался»</p>	
2, 3, 4	<i>Повторить занятие 1</i>		

Декабрь

Задачи:

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам
- Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в общем темпе для всей группы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой	<p>1.ОРУ с мячом под музыку на степе</p> <p>2.Упражнения на степе</p> <p>1) базовые шаги с движениями рук.</p> <p>2) основные шаги:</p> <p>-марш на два счёта</p> <p>-бесиг- базовый шаг на четыре счёта</p> <p>-ви- образный шаг на четыре счёта(ви-степ)</p> <p>-овер (на 4 счёта через вверх боком к платформе)</p> <p>-кросс (скрестный шаг на 4 счёта)</p> <p>3)попеременные шаги: (добавить руки)</p> <p>-степ- тач на полу</p> <p>-степ- тен(шаг с касанием)</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

		<p>-степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлёт на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) Соединять в связку-выполнение шагов по 8 раз в каждую сторону, повтор 2-3 раза сначала. Упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно) 3.Подвижная игра «Выше ноги от земли»</p>	
2,3,4	Повторить занятие 1		

Январь

Задачи:

- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Развивать выносливость, соединяя шаги в связки

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	строевые упражнения	<p>1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе 1) соединять шаги в связку: -1-8-марш-на два счёта 1-8-бесиг-базовый шаг на четыре счёта 1-8-ви-образный шаг на четыре счёта (ви- степ) 1-8степ-тач на полу 1-8-степ- тен (шаг с касанием) 1-8-степ-тач на степе 1-8-ниап (подъём колена на 4 счёта) 1-8-бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) 1-8-сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) 1-8-кёл (захлёт на 4 счёта) 1-8-кик (мах ногой на 4 счёта) 1-8-ланг (выпад на 2 счёта) 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием степов)</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа «Ахи – страхи)

2, 3, 4	<i>Повторить занятие 1</i>	

Февраль

Задачи те же +совершенствовать умение выполнять упражнения в балансе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 2</i>	ходьба и бег между предметами (фитболы или степы), ходьба в полуприседе, широким шагом	1.ОРУ с гимнастическими палками под музыку на степях 2.Упражнения на степях 1)Продолжать обучение соединять шаги в связку: 1-8марш 1-8бесиг 1-8степ-тач 1-8ниап 1-8захлёт 1-8кик 1-8бек 1-8ниап в сторону 1-8ви-степ 1-8касание 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно) 3.Музыкально подвижная игра «Сохрани равновесие»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа, упражнения с массажными мячиками
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Март

Задачи

- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Развивать выносливость, соединяя шаги в связки

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.Музыкально-спортивная разминка на степях 2.Упражнения на степях 1)связка 1 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Подвижная игра «Галки в огороде»	упражнения на растяжку на степе «Сказки гуляют по свету»
2,3,4	<i>Повторить занятие 1</i>		

Апрель

Задачи:

- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе
- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	различные виды ходьбы с использованием степов «Паровоз Букашка»	1.ОРУ с мячом под музыку на степах 2.Упражнения на степах 1)связка 2(приложение) 2)упражнения на пресс на степе (на укреплении верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Музыкально-подвижная игра «Голова змеи»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа «Лирическа»
<i>2,3,4</i>	<i>Повторить занятие 1</i>		

Май

Задачи:

- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы с мячом и на мяче,
- Продолжать обучать танцевальным движением на мяче и с использованием мяча,
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе (в игровой форме)
- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.ОРУ с косичками под музыку на степах 2.Упражнения на степе 1)связка 2)упражнения на пресс на степе 3.Подвижная игра по желанию детей	Упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
<i>2,3,4</i>	<i>Повторить занятие 1</i>		

Использование различных видов дидактических игр:

Средства, используемые на занятиях степ– аэробикой:

Общеразвивающие упражнения со степом – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

Музыкально-ритмические упражнения на степе охватывают комплексы степ-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения со степом имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Восторг у детей вызывают **подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием.

Подвижные игры малой интенсивности восстанавливают пульс и дыхание ребенка после физической нагрузки.

Подвижные игры с использованием степ-платформ

Занятия степ-аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Во-первых, это огромный интерес ребят к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Во-вторых, у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

В-третьих, это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

А так же воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики - её **оздоровительный эффект**.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 минут;

- как часть занятия, продолжительностью от 10 до 15 минут;

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в подвижных играх;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ-развлечение.

«Никонориха»

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

Игра малой подвижности «Маланья».

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Белый медведь и моржи»

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперед и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

«Самый ловкий»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик-большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

«Атомы»

Степы расположены по залу в хаотичном порядке.

Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!»), дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите, обо всем мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для полётов на планеты,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

Баба-Яга костяная нога
Печку топила, кашу варила,
Села на ведро
И поехала в кино.
А в кино-то не пускают
Только за уши таскают!

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

Игра «Я люблю степ»

(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (детижимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

Методическое обеспечение.

Задачи	ФОП/ФГОС	Приёмы педагога	№ занятия
Развивать уровень ритма	Общая моторика	Словесно-наглядный: инструкция, схема, игровой момент: отгадай и покажи.	1-48

Навык по инструкции	Волевые усилия	Словесно – наглядный приём, практический: видеофильмы; разгадывание загадок простые, с опорой на схему или один ряд детей, которые делают самостоятельно.	1-48
Развивать двигательные навыки	Общая моторика	Словесно – наглядный приём, практический приём, объяснение по схеме видеофильмы; разгадывание загадок;	1-48
Умение действовать по инструкции.	Волевое усилия	Инструкции по схеме Словесно – наглядный приём, практический приём, праздники, досуги, развлечения;	1-48
1. Алгоритм	Умение действовать по схеме	Практический, Напоминание, Акцент на достижение в деятельности.	1-48

5. Методическое обеспечение программы.

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

В водной части решаются задачи организации обучающихся и их подготовка к последующей работе.

В основной части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения и совершенствуют навыки владения на степ-платформе.

При объяснении нового материала: необходимо придерживаться следующего: короткое объяснение – пробный показ – пробное исполнение – краткий анализ исполнения – поточное исполнение – поощрение лучших детей. Основное внимание уделяется развитию мелкой моторики пальцев рук.

Важное условие ДОП:

- Сохранение темпа занятия;

Заключительная часть занятий используется для подведения итогов.

Педагогические принципы проведения и организации занятий:

- Использование индивидуального подхода;
- Доступность объяснений;
- Использование здоровьесберегающих технологий;

Материально – техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- степ-платформы,
- магнитофон, подборка музыки, дополнительное физкультурное оборудование;
- разработка картотеки игр по степ-аэробике, карточек-схем упражнений;
- разработка сценариев развлечений и тематических занятий.

Литература

1. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008
2. Машукова Ю.А. «Степ – гимнастика в детском саду» // научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4 2009
3. «Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно – методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской СПб.: ООО «Издательство « Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012
4. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб., Изд. «Творческий центр», 2009
5. «Степ- данс» - шаг навстречу здоровью «// Дошкольная педагогика № 1 /01/11
6. Е.В Сулим «Детский фитнес», Изд. «Творческий центр «Сфера», 2014
Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с. (Будь здоров, дошкольник!)
7. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009 г.
9. Нечитайлова А.А., Полунина А.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
10. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008 г
11. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005 г.
12. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
13. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014 г.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2020.