Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Солнышко»



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**Программа по физическому развитию**

**Степ- аэробика «Весёлая ступенька»**

Возраст обучающихся: 5–6 лет

Срок обучения программы: 1 год

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Мигулёва Ю. В.

г. Гагарин, 2022 г.

**Содержание**

1. **Целевой раздел**
   1. Пояснительная записка
   2. Цели и задачи программы

**2. Содержательный раздел**

2.1 Учебный план

2.2 Содержание учебного плана

**3. Организационный раздел**

3.1 Методическое обеспечение Программы

3.2 Список литературы

3.3 Приложения.

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии:

-Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-Ф3;

- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г.№966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

-приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

-приказа Рособрнадзора от 29.05.2014 №785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нём информации»;

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09–3242;

-СанПин 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные компьютерные игры. Часто у детей нет интереса к спорту, дети редко выходят на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности. А для ребёнка малоподвижный образ жизни — это потеря здоровья, нарушения физического интеллектуального развития. Поэтому важно сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это -залог здоровья.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20–30 минут. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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

Степ — это небольшая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку, выработать точные движения, развить подвижность в суставах, сформировать свод стопы, тренировать равновесие. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется кровяное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, красивую осанку и вырабатывают красивые, выразительные, точные движения. В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

-физкультурно-оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми её направлениями. Особенно важное значение для воспитания и развития ребёнка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- для развития физической культуры необходимо создать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость и удовольствие. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребёнку; эмоционально- положительная атмосфера занятий.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников- одна из актуальных проблем нашего времени. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. В 5-6 лет дети могут выполнят простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги. Их движения становятся более координированными. Программа не ставит своей целью достижения каких- либо спортивных результатов или лечение болезней (как ЛФК), поэтому занятия степ- аэробикой доступны практически всем обучающимся.

* 1. **Цели, задачи Программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию; физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

**Задачи:**

1.*Укрепление здоровья:*

* Развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольников;
* Формировать правильную осанку, стопу;
* Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
* Приобщать к здоровому образу жизни.

2.*Развитие двигательных качеств и умений.*

* Развивать точность и координацию движений;
* Развивать гибкость, пластичность;
* Развивать выносливость;
* Развивать умение ориентироваться в пространстве.

3.*Развитие музыкальности.*

* Развивать способность слушать и чувствовать музыку;
* Развивать чувство ритма;
* Развивать музыкальную память.

4.*Развитие творческих способностей.*

* Развивать творческое воображение, фантазию;
* Развивать способность к импровизации.

5.*Развитие психических процессов.*

* Развивать внимание, восприятие, волю, память, мышление.
* Тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

6.*Воспитание нравственно- коммуникативных качеств личности.*

* Воспитывать активность, инициативность, настойчивость, самостоятельность.
* Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.
* Воспитывать эмоционально- положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

1. **Содержательный раздел**

**Организационно- педагогические условия реализации Программы**

- Программа предусматривает очную форму обучения детей 5-6 лет;

-занятия групповые (10–12 человек);

-срок обучения 1 год;

-занятия 1 раз в неделю;

-объём программы – 36 часов;

-продолжительность занятия – 25 минут;

**Планируемые результаты освоения Программы**

1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Правильное выполнение упражнений комплекса степ- аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.
3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.
4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).
5. Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
6. Отношение к занятиям степ-аэробики и физической культуры будет эмоционально- положительным.
7. Возрастёт интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**Структура занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятий** | **Длительность** | **Темп** |
| Разминка (разновидности ходьбы) | 5 минут | Умеренный |
| Основная (аэробная) | 15–20 минут | Выше среднего, высокий |
| Заключительная (дыхательные упражнения), игра | 5 минут | Умеренно-медленный |

**2.1 Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Степ аэробика и ее виды | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, игра, игровая ситуация, наблюдение за ребенком, анализ деятельности, итоговое занятие, мониторинг по методам тестирования |
| 2 | Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе | 2 |  | 2 |
| 3 | Базовые упражнения «Степ-ап» нашагивание на платформу, «Бейсик - степ», «Шаг – колено» | 2 |  | 2 |
| 4 | Базовые упражнения «Шаг – киг», «Ви-степ», «Выпад на степ», «Выпад со степа» | 2 |  | 2 |
| 5 | Техника упражнений аэробики на степ – платформе | 2 |  | 2 |
| 6 | Комплекс №1 | 3 |  | 3 |
| 7 | Комплекс №2 | 3 |  | 3 |
| 8 | Комплекс №3 | 3 |  | 3 |
| 9 | Комплекс №4 | 4 |  | 4 |
| 10 | Комплекс №5 | 3 |  | 3 |
| 11 | Комплекс №6 | 4 |  | 4 |
| 12 | Комплекс №7 | 3 |  | 3 |
| 13 | Комплекс №8 | 3 |  | 3 |
| 14 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
| **ИТОГО** | | 36 | 0,5 | 35,5 |  |

**2.2 Содержание учебного плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Задачи** | **Приёмы** |
| **октябрь** | 1.Разучить комплекс №1 на степ-платформах.  2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).  3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.  4.Развивать мышечную силу ног.  5.Развивать умение работать в общем темпе.  6.Этюд «Грибочки» | Показ, объяснение, похвала, поощрение. |
| **ноябрь** | 1.Разучить комплекс №2 на степ-платформах.  2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.  3.Разучивание новых шагов (книц-ап, шаг-кик).  4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  5.Укреплять дыхательную систему.  6.Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки» | Показ, объяснение, похвала, поощрение. |
| **декабрь** | 1.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе №3.  2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.  3.Разучивание шага с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд(кони-ап), с махом в сторону(сайд).  4.Развивать умение твёрдо стоять на платформе. | Показ,  объяснение,  похвала,  поощрение. |
| **январь** | 1.Разучить комплекс №4 на степ-платформах.  2.Закреплять ранее изученные шаги.  3.Разучить новый шаг «Мамба».  4.Развивать выносливость, гибкость.  5.Развитие правильной осанки. | Показ,  объяснение,  похвала,  поощрение. |
| **февраль** | 1.Совершенствовать комплекс №4 на степ-платформах с гантелями.  2.Продолжить закреплять степ-шаги.  3.Учить реагировать на визуальные контакты.  4.Совершенствовать точность движений.  5.Развивать быстроту.  6.Разучить комплекс №5. | Показ,  объяснение,  похвала,  поощрение. |
| **март** | 1.Совершенствовать комплекс №5.  2.Поддерживать интерес к занятиям аэробикой.  3.Совершенствовать разученные шаги.  4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.  5.Воспитывать любовь к физкультуре.  6.Развивать умение ориентироваться в пространстве.  Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе №6. | Показ,  объяснение,  похвала,  поощрение. |
| **апрель** | 1.Совершенствовать комплекс №6.  2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран).  3.Упражнять в сочетании элементов.  4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.  5.Продолжать развивать мышечную силу ног.  6.Разучить комплекс №7 | Показ,  объяснение,  похвала,  поощрение. |
| **май** | 1.Мониторинг.  2.Повторение комплексов.  3.Закреплять разученное.  4.Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту в комплексе №8.  5.Развивать умение действовать в общем темпе. | Показ,  объяснение,  похвала,  поощрение. |

**3.Организационный раздел.**

*Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения Программы.*

Диагностические тесты подбираются с учётом:

* Развития основных физических качеств-гибкости, быстроты, координационных способностей.
* Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребёнка, состояние его здоровья, а также развитие общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, шаг ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

11. Прыжки.

12. Шасси- боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трёхбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения нечёткие, неуверенные, скованные;

2 балла - выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, нескованные;

3 балла- выполнение движений самостоятельно, по показу, движения чёткие, уверенные.

В результате подсчёта среднего балла ребёнок выходит на освоение программы на определённом уровне:

*Высокий-*ребёнок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, чётко и уверенно.

*Средний-*ребёнок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий-*ребёнок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Диагностические методики.**

**I. Равновесие.**

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 лет |  | 6 лет |  |  |
| **Мальчики** | 8,7-12 |  | 12,1-25,0 |  |
| **Девочки** | 7,3-10,6 |  | 10,7-23,7 |  |

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

**II. Гибкость.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Уровни** | **5-6** |
| **Мальчики** | Высокий | 7см |
| Средний | 2-4см |
| Низкий | Менее 2 см |
| **Девочки** | Высокий | 8 см |
| Средний | 4-7 см |
| Низкий | менее 4 см |

**III. Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену

музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**IV. Знание базовых шагов**.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Карта диагностического обследования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Владение доской | | Знание базовых шагов | | Чувство ритма | | Равновесие | | Гибкость | | Статическое равновесие | | Уровень усвоения программы | |
|  | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.1 Методическое обеспечение программы.**

1. степ-платформы на каждого ребёнка.

2. Аудиозаписи.

3. Картотека подвижных игр.

4. Атрибуты для сюжетно- ролевых игр.

5. Коврики на каждого ребёнка.

**3.2 Список литературы.**

1.Веракса Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т. С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»//МозайкаСинтез,М.,2014г.

2.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование,2008г.

3.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет.-М.,2012г.

4.Стрельникова Н.В. «Степ-Дэнс»-шаг навстречу здоровью//Дошкольная педагогика.-01.11.2011г.

5.Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»//Обруч 2005г.

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

1.Изготовлены степ-платформы на каждого ребёнка.

2.Подобрано музыкальное сопровождение.

3.Продуманы атрибуты для сюжетно- ролевых игр.

4.Собрана картотека подвижных игр.

**3.3. Приложение.**

**Комплексы упражнений.**

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаОктябрь – Комплекс № 1.

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

## Подготовительная часть.

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

* + 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
    2. Разминка без степов:

1. Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

* + 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. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
5. – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
6. – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
7. – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
8. – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
9. *– 8* – то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.
10. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
11. – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
12. – вернуться в и.п.;
13. *– 4* – тоже в другую сторону.
14. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

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

*2* – и.п.;

*3 – 4* – то же в другую сторону.

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

*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;

*3 – 4* – вернуться в и.п.

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

1. **Подвижная игра «*Быстро в домик».***

Задачи**:** учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По

сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

1. После игры дети садятся на ковѐр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаНоябрь – Комплекс № 2.

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

## Подготовительная часть.

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

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте

поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

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

## Основная часть.

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.
2. Бег на месте с захлёстом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.
3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.
4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.
5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны
6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.
7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.
8. Степ-шаг с активной работой рук.
9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.
10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.
11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание.

Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».

1. Обход степа с энергичной работой рук.
2. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».
3. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.
4. Степ-шаг с регулировкой дыхания.

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

# Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»

(игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные

– «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаДекабрь – Комплекс № 3.

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

***Подготовительная часть.***

# Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.
4. Разминка без степов:

4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

## Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

*1 – 2* – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

*3 – 4* – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

1. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

*1 – 4* – пружинить на ноге;

*5* – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

1. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
2. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
3. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

*1 – 3* – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

*4* – вернуться в и.п.

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

* Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
* Полное вхождение на степ обеими ногами;
* Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
* Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;
* Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
* Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
* Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
* «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

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

Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги.

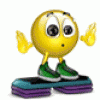
На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,

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

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

в зал.

# Январь – Комплекс № 4.

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

## Подготовительная часть.

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

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

## Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. **Подвижная игра «Цирковые лошади».** Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаФевраль – Комплекс № 5.

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

## Подготовительная часть.

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

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Step «захлест»= 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

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

## Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

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

* Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
* Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
* Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону:
* Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
* Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
* Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
* Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
* Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

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

Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

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

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаМарт – Комплекс № 6.

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

## Подготовительная часть.

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2.Ходьба с перешагиванием через степы. Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Step «захлест»= 8 счетов Комбинация = 32 счета

## Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
2. – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
3. – вернуться в и.п.;
4. *– 4* – тоже в другую сторону.
5. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

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

*2* – и.п.;

*3 – 4* – то же в другую сторону.

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

*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;

*3 – 4* – вернуться в и.п.

1. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

*1 – 3* – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

*4* – вернуться в и.п.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

# Подвижная игра «Скворечники».

*Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу*

*«Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*

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

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаАпрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

## Подготовительная часть.

**Игроритмика:** Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа- слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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).

## Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются 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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

## Этюд “Лягушата”.

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

1. Подвижная игра ***«Заяц без норки».***

Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу,

«охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку».

Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

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

# Корпоративный портал ТПУ - Фитнес-аэробикаМай – Комплекс № 8.

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

## Подготовительная часть.

**Игроритмика:** Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Поднимание плеч вверх-вниз.
2. Ходьба обычная на месте, на степе.
3. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, 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 степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

**Подвижная игра *«Пустое место»***

Все дети стоят на степах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой степ.

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

# Результаты освоения программы:

- укрепилось здоровье детей;

- у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;

- повысились физические качества;

- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.