

Управление образования Администрации Людиновского
муниципального округа Калужской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол №_2
от 22.01.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Т.А. Прохорова
от 22.01.2026 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТЕП - АЭРОБИКА»**

Срок реализации: 1 месяц

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Разработчики:

Федорова Евгения Анатольевна,

Коняшкина Елена Вячеславовна

Педагоги дополнительного образования

г. Людиново, 2024 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно - спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 месяца, для детей 6-7 лет стартового уровня освоения. Язык реализации программы: – русский.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

8. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают *«двигательный дефицит»*. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр

мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого равнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

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

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что наряду с традиционными упражнениями проводятся упражнения по степ – аэробике с использованием платформ. У детей занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку в оздоровительных целях. Программа содержит блок теоритических знаний в области здорового образа жизни. Программа является **модифицированной**, разработана на основе анализа типовых программ «Детский фитнес» Е. В. Сулим, «Спортивная гимнастика» Ю.А. Сабирова, большого количества авторских программ по аэробике, с учетом особенностей возраста детей.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП - организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Особенности возрастной группы:

Обучение рассчитано на детей 5 - 7 лет.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объём программы - 16 часов.

Срок освоения программы – 2 месяца.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Длительность одного академического часа для дошкольников составляет 30 минут.

Условия реализации программы:

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МКОУ ДО «Дом детского творчества» -базовая организация и МКДОУ «Детский сад № 14 «Рябинушка», МКДОУ «Детский сад №6 «Дюймовочка» – организации партнеры. Базовая организация предоставляет педагога для реализации программы и зачисляет обучающихся на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Организация партнер

разрабатывает программу и предоставляет помещение и оборудование для проведения занятий.

Набор в группы осуществляется без предварительного отбора по заявлению родителей (законных представителей). Программа предполагает очную форму обучения. Дистанционных образовательных технологий при реализации программы не предусмотрены.

Форма организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические, контрольные занятия, показательные выступления.

Количественный состав: 15 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника средствами степ-аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам теории и практики степ-аэробики, гигиене и технике безопасности на занятиях; технике выполнения физических упражнений.
- расширить знания об основных видах закаливания организма.
- познакомить с манерой исполнения базовых шагов степ-аэробики.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям спортом, соблюдению правил здорового образа жизни;
- создать условия для всестороннего физического развития.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование раздел	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Опрос
2	Степ-аэробика	15	4	11	Показательное выступление
2.1	Степ-аэробика с обручем	5	1	4	Наблюдение

2.2	Степ-аэробика с малым мячом	4	1	3	Наблюдение
2.3	Степ-аэробика с большим мячом	5	1	4	Наблюдение
3	Итоговый контроль. Заключительное занятие.	1	-	1	Показательное выступление
	Всего	16	4	12	

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности на занятиях в объединении «Степ-аэробика», значение степ-аэробика для укрепления здоровья, воспитания нравственных, физических и морально - волевых качеств.

2. Степ-аэробика.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ - платформе. Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

Практика. Знакомство с базовыми шагами степ-аэробики

- 1.Степ-тач (step touch)
- 2 Basic step (бэйсик степ)
- 3.Степ-ап (step-up)
4. Шаг-колени (knee – up)
5. Шаг-кик (Step kick)
6. Шаг-бэк (step-back)
7. Ви-степ (V-step)
8. Бейсик-овер (basic-over)
9. Мамбо.

Разучивание танцевальных композиций, состоящих из базовых шагов.

2.1. Степ-аэробика с обручем.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Виды упражнений на степ-платформе с использованием обруча.

Практика. Упражнения «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск», «Веселые ножки», «Поворот», «Встанем», «Плие». Разучивание танцевальных композиций, состоящих из базовых шагов.

2.2. Степ-аэробика с малым мячом.

Теория. Техника безопасности на занятиях степ - аэробикой. Виды упражнений на степ-платформе с использованием малого мяча.

Практика. Упражнения «Покажи носочек», «Кик», «Стопа», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежки», «Прыжки». Разучивание танцевальных композиций, состоящих из базовых шагов.

2.3. Степ-аэробика с большим мячом.

Теория. Закрепление знаний детьми факторов способствующих укреплению и сохранению здоровья. Знакомство с видами упражнений на степ-платформе с использованием большого мяча.

Практика. Упражнения «Боковой подъем», «Хоп», «Крест», «Плие», «Кик».

3. Итоговый контроль.

Заключительное занятие.

Показательное выступление обучающихся.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основы теории и практики степ-аэробики, гигиену и технику безопасности на занятиях; технику выполнения физических упражнений;
- основные виды закаливания организма.

Обучающиеся будут уметь:

- манеры исполнения базовых шагов степ-аэробики

Личностные результаты:

- обучающиеся будут проявлять интерес к занятиям спортом, соблюдению правил здорового образа жизни;
- обучающиеся будут всесторонне физически развиты.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся сформируется правильная осанка, будет укреплен мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами;
- у обучающихся улучшатся физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- у обучающихся будет укреплена сила мышц стопы и голени.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план

(составляется ежегодно) вынесено в «Рабочую программу» (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

1 Наличие физкультурного зала для занятий с детьми.

2 Спортивное оборудование: в комплексах упражнений используются обручи, мячи разных размеров, степ-платформы.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

1 Дорожка массажная – 2

2 Дуга для подлезания – 4

3 Кегли – 1 комплект

4 Конус – 20

5 Кубики – 40

6 Мешочек для метания – 20

7 Мяч резиновый – 20

8 Обруч – 30

9 Палка гимнастическая – 40

10. Спеп-платформы - 30

11 Скамья гимнастическая – 1

12 Тоннель детский – 2

13 Флажки цветные – 40

Наглядное обеспечение

1 Карточки-схемы выполнения основных видов движений, поз стретчинга.

2. Слайд-фильмы выполнения комплексов степ-аэробики.

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Степ - аэробикой» - функциональность.

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

2.3. Формы аттестации

По окончании обучения во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- 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.

Методы проверки: наблюдение, опрос, сдача нормативов.

Итоговая аттестация осуществляется в форме показательных выступлений.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Важными показателями успешности освоения программы являются: знания, умения, навыки, мотивация к занятиям, физическая активность, личные достижения.

Используются следующие формы проверки: наблюдение за выполнением движений воспитанниками в ходе показательного выступления, опрос, сдача нормативов.

2.5. Методическое обеспечение

В программе «Степ - аэробика» для детей от 5 до 7 лет представлен перечень форм организованной образовательной деятельности детей, выбор осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные деятельности. Обучение происходит опосредованно, увлекательной для детей от 5 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме. Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для детей творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);

- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;

- метод активной импровизации;

- метод коммуникативного соревнования; (многократные повторения музыкально-ритмических движений);

Применяются активные методы обучения: показательные выступления. Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического использования музыкального сопровождения, просмотра видеоматериалов, участия в показательных выступлениях.

Педагогом активно используются **современные образовательные технологии:** проектные, информационно-коммуникационные, личностно - ориентированного обучения.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка; поддержка инициативы в различных видах деятельности, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Характер деятельности обучающихся: репродуктивный, эвристический.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. В методико-педагогическом плане ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения, направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников в период интенсивного физического развития.

Программа предполагает обязательное освоение ряда взаимосвязанных учебных дисциплин: естественнонаучных (валеология, анатомия); спортивных (легкая атлетика, фитнес); психологии общения.

2.6. Календарный учебный график

Составляется ежегодно

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	01.10.23	01.12.23	16	16	16	1	01.10.23-01.12.23	ноябрь	ноябрь

2.7. Список литературы

Литература для педагога

Основная

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009;
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013;
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012;
4. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 2009;
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007;
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010;
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4;
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012;
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012;
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014;

11. Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016;
12. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011;
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. 6-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2014;
14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012;
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005;
16. М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011 - № 10 – С. 68-75.
17. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007;
18. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010

Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:

- 1 <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfL> - Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
- 2 <https://fizinstruktor.ru> - статьи по физическому воспитанию
- 3 http://www.sportykid.ru/morning-gym_sad.html - статьи по физической культуре в детском саду.
- 4 <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura> - социальная сеть работников образования.
- 5 <http://www.asdoshkolnik.ru> - Общественная организация «Ассоциация педагогов дошкольных образовательных организаций Калужской области».

Литература для детей:

Основная

1. Заходер Б. «Гимнастика для Головастика».
2. Керра Э. «О пользе спорта и физкультуры».
3. Сулова В. «Про Юру и физкультуру».

Литература для родителей:

Основная

1. Осокина Т. И. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников».
2. Филипова С. О. «Мир движения мальчиков и девочек».
3. Филирева Ж. Е. «Танцевально-игровая гимнастика для детей».

**Календарно - тематическое планирование
программы «Степ-аэробика» возраст 5-7 лет.
педагог Коняшкина Елена Вячеславовна**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации и деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности	4.10.2023	1	1	<i>групповая</i>		
2	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе и стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 1 //стр.41//)	6.10.2023	1	0,5	<i>групповая</i>	0,5	<i>групповая</i>
3	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе и стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 2 //стр.44//)	11.10.2023	1	0,5	<i>групповая</i>	0,5	<i>групповая</i>
4	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе и стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 3 //стр.48//)	13.10.2023	1	-	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
5	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе и стретчинг. (см. Сулим Е. В.	18.10.2023	1	-	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>

		«Детский фитнес» комплекс 4 //стр.51//)						
6	2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе и стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 16 //стр.102//)	20.10.2023	1	-	групповая	1	групповая
7	3	Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика на степплатформе акробатика. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 5 //стр.126//)	25.10.2023	1	0,5	групповая	0,5	групповая
8	3	Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика на степплатформе акробатика. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 6 //стр.130//)	27.10.2023	1	0,5	групповая	0,5	групповая
9	3	Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика на степплатформе акробатика. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 13 //стр.163//)	1.11.2023	1	-	групповая	1	групповая
10	3	Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика на степплатформе акробатика. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 14 //стр.167//)	3.11.2023	1	-	групповая	1	групповая
11	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степплатформе стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 15 //стр.98//)	8.11.2023	1	0,5	групповая	0,5	групповая
12	4	Степ-аэробика с большим мячом,	10.11.2023	1		групповая		групповая

		силовая гимнастика на степплатформе стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 16 //стр.102//)			0,5		0,5	
13	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степплатформе стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 7 //стр.135//)	<i>15.11.2023</i>	1	-	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
14	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степплатформе стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 8 //стр.141//)	<i>17.11.2023</i>	1	-	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
15	4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степплатформе стретчинг. (см. Сулим Е. В. «Детский фитнес» комплекс 9 //стр.145 //)	<i>22.11.2023</i>	1	-	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
16	5	Итоговая аттестация	<i>24.11.2023</i>	1	-		1	
ИТОГО:			16			4	12	

Список дидактического материала

1. *Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике*

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

- 1 Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
- 2 Пятка и носок не должны свисать с платформы.
- 3 Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
- 4 Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
- 5 Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
- 6 На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки).

Босиком и в носках заниматься недопустимо.

7 В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

2. *Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы:*

Базовые шаги степ-аэробики:

1.Степ-тач (step touch) - начинают с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ. 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.

3.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.

4.Шаг-колени (knee – up) - 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 стремиться чуть вперед.

5.Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

6.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.

7.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.

8.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.

9. 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.

10 Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг 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.

11. Turn step (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).

12. Ове зе топ (over the top) - 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.

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

14. 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 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.

3 Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

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

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на степах и ходить вокруг них. Использовать степы в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со степами начинаем с несколько простых, но важных правил:

- 1 Выполнять шаги в центр степ-платформы;
- 2 Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- 3 Спускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;

- 4 Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- 5 Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
- 6 Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

- 1 Базовый шаг
- 2 Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- 3 Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- 4 Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
- 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 В – степ
- 11 А – степ
- 12 Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
- 13 Прыжки
- 14 Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
- 15 «Лодочка» на животе.
- 16 Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
- 17 Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
- 18 Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
- 19 Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лёжа на спине, на платформе.
- 20 Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок 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 так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

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 ребенка	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	пд	ид	пд	ид	пд	ид	пд	ид	пд	ид	пд	ид	пд	ид
1														
2														
3														
4														
5														