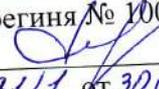


ПРИНЯТ на Заседании педагогического совета МБДОУ Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2024</u> г.	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ «Берегиня № 100.»  Приказ № <u>81/1</u> от <u>30.08.24</u> .
---	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Иркутска детский сад № 100 «Берегиня»

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Степ-аэробика «Шаг вперед» для детей старшего дошкольного**  
**возраста»**

**направленность: физкультурно-спортивная**

**возраст воспитанников: 5-7 лет**  
**Составитель: инструктор по физической культуре**  
**Агафонова Екатерина Николаевна**

## I. Пояснительная записка

В настоящее время существуют много физкультурно-спортивных и оздоровительных направлений, но самыми доступными и интересными для детей дошкольного возраста являются танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детского организма.

Поэтому, для более успешного физического развития наших детей мы обратились к методике обучения упражнениям на степ-платформах в сочетании с элементами аэробики. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее  $2/3$  мышечной массы. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

**Актуальность разработки:** в том, что физическое развитие – одна из важных задач для детей, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей ритмичным двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Занятия с элементами степ-аэробики полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы, и для детей с нарушением двигательных функций.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что постепенно ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий степ-аэробикой такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей важно, что на занятиях степ-аэробикой они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

**Цель разработки:** содействие психофизическому развитию детей через включение их в танцевально-ритмическую деятельность на степ-платформах.

**Задачи:**

1. Развивать элементарные творческие способности детей в рамках реализации художественно-эстетической образовательной области адаптированной образовательной программы дошкольного уровня.

2. Формировать и развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества воспитанников.

3. Способствовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий степ-аэробикой и элементарной творческой деятельности детей.

**Новизной и отличительной особенностью** данной разработки является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

- Разработка позволяет использовать степ-аэробiku как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.

- В разработку включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие чувства ритма, координационных способностей, физических качеств, музыкальных способностей детей.

- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет и составлены с учетом их психофизического развития и индивидуальных особенностей.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю в очной форме. Продолжительность занятий – 25-30 минут. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия, - общий настрой, в конце, - снятие нагрузки). Количественный состав группы до 12 человек. Формирование групп происходит после диагностики детей, в соответствии с уровнем способностей и возрастными особенностями.

Так как занятия проводятся в форме кружковой работы, то первоначально педагог консультируется с медицинскими работниками относительно противопоказаний.

Занятия степ-аэробикой с детьми представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую. Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка и его самоощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей в среде сверстников.

### **Содержание разработки Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной разработке определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 3.1/2.4.3598-20 от 30 июня 2022 г.

<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
02.09.2024	31.05.2025	36	72	2 раза в неделю

Летний оздоровительный период – 01 июня 2025г. – 31 августа 2025 г.

Длительность каждого занятия: 25 - 30 минут, устанавливается, исходя из возрастных, психофизических, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика	2	1	3	устный опрос, педагогическое наблюдение
2	Комплекс №1	2	21	23	педагогическое наблюдение, открытое занятие
3.	Комплекс №2	2	22	24	педагогическое наблюдение, открытое занятие
4.	Комплекс № 3	2	20	22	педагогическое наблюдение, открытое занятие
	Итого:	8	64	72	

### Содержание учебно-тематического плана

#### ***Раздел 1. Вводное занятие. Диагностика***

**Задачи:** провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств.

**Теория (2ч.)** Техника безопасности. Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Термин «степ-аэробика».

**Практика (1 ч.)** Диагностика гибкости, быстроты, равновесия, чувства ритма и координационных способностей. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).

#### ***Комплекс №1.***

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

**Теория (2.)** Термин «степ-аэробика». Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Виды оборудования. Виды ходьбы и бега. Техника выполнения упражнений на развитие осанки.

**Практика (21 ч.)** Общеразвивающие упражнения для рук и ног. Аэробные базовые шаги «степ-ап», «степ-захлест», «топ-ап», «шаг-колени», «крест». Разучивание комплекса упражнений.

### ***Комплекс №2***

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

**Теория (2 ч.)** Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Виды оборудования.

**Практика (22 ч.)** Аэробные базовые шаги «ниап, шаг-кик», «мамбо», «кни ап», «шаг-бэк». Упражнения с мячом в движении по степ – платформам. Разучивание комплекса упражнений.

### ***Комплекс №3***

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

### **Теория (2 ч.)**

**Практика (20 ч.)** Аэробные базовые шаги «степ-тач», «бейсик-степ», «ви-степ». Освоение танцевальных шагов. Упражнения на пресс. Разучивание танцевальной композиции

## **Планируемые результаты освоения**

Упражнения на степ-платформах, совмещенные с элементами аэробики дадут возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение позволит целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на ступеньках создают зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный

процесс согласования в работе отдельных групп мышц, корректировки выполняемого движения в соответствии с заданными образами.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания дают единую целевую направленность – это адаптивное физическое воспитание старших дошкольников.

**Диагностические методики для детей позволяющие определить уровень физического развития.**

**Примечание:** результаты достижений (улучшение, стабильность, ухудшение) у детей необходимо сравнивать индивидуально с личными показателями каждого ребенка на начало и конец года.

### **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.

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

### **II. Гибкость и силовая выносливость.**

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

2. Лежа на спине, поднимание туловища за 30 сек

### **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

**Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:**

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. видеть динамику социального и коммуникативного развития, элементарного творчества
4. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Диагностика проводится три раза за период обучения: сентябрь, январь, май.

В рамках проведения диагностики заполняется карта диагностического обследования, в которой педагогом определяется уровень освоения Программы обучающимся, где:

- Высокий уровень освоения программы – 2 балла;
- Средний уровень освоения программы – 1 балл;
- Низкий уровень освоения программы – 0 баллов.

### Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Знание базовых шагов			Чувство ритма			Равновесие			Гибкость			Статическое равновесие			Уровень усвоения программы			
	С	Я	М	С	Я	М	С	Я	М	С	Я	М	С	Я	М	С	Я	М	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Формами фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: аналитическая справка, диагностическая карта, а также открытое занятие.

## **Методические материалы**

### **Особенности проведения занятий степ – аэробикой.**

Разработка предусматривает изучение материала по степени координационной сложности, а также с учетом психофизического развития и индивидуальных особенностей дошкольников :

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые открытые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

#### **Виды занятий**

**1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

**2. Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

**3. Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

**4. Итоговое – открытое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

### Структура занятия

	<b>Части занятий</b>	<b>Длительность / мин</b>	<b>Направленность упражнений</b>
1	<b>Разминка</b> -строевые упражнения; - логоритмика.	3-5	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	<b>Основная (аэробная)</b> -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	<b>Заключительная</b> -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2-5	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

**Цель разминки-** подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

#### **Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике**

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

### **Техника безопасности**

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

-держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

-избегать излишнего прогиба спины;

-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

-при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### **Список использованной литературы**

1. Степаненкова Э.Я. *Физическое воспитание в детском саду*. – М., 2010

2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // *Дошкольная педагогика*. – 2011. - № 1. – С. 6

3. Шульпина, В. П. *Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.*

*Интернет ресурсы:*

1. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - <http://www.sport-4health.com/step.php>.
2. RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitnes/10.html>.
3. Первый рубрикатор сайтов [Электронный ресурс] / Степ-аэробика: что это, для кого, какие результаты. <http://1-rs.com/article/step-aerobika-chto-eto-dlya-kogo-kakie-rezultaty.html>.
4. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методика.: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.
5. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1892-step-aerobika>.
6. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html).
7. Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].- <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>.
8. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586744>.
9. Спорт и туризм [Электронный ресурс] / Оздоровительная аэробика. [http://www.ozd.ru/sport\\_i\\_turizm/ozdorovitel'naya\\_aerobika.html](http://www.ozd.ru/sport_i_turizm/ozdorovitel'naya_aerobika.html).
10. Планета фитнеса [Электронный ресурс] / Методика проведения занятий степ-аэробикой. - [http://www.planetafitness.ru/Методика\\_проведения\\_занятий\\_степ-аэробикой](http://www.planetafitness.ru/Методика_проведения_занятий_степ-аэробикой).
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2012. - 216с.

**Приложение № 1**  
Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			1	Вводное занятие. Техника безопасности	групповая	спортивный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение
2.			1	Диагностика	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.			1	Степ - аэробика – ознакомительное	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
4.			1	Общеразвивающие упражнения для рук.	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
5.			1	Общеразвивающие упражнения для ног.	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
6.			1	Общеразвивающие упражнения для туловища. Освоение упражнений для туловища, шеи, спины	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
7.			1	Освоение техники выполнения базовых шагов	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
8.			1	Техника выполнения упражнений на развитие осанки	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение

9.			1	Базовые шаги «Степ- ап»	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
10.			1	Базовые шаги «Степ- захлест»	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
11.			1	Базовые шаги «Топ-ап»	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
12.			1	Базовые шаги «Шаг- колено»	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
13.			1	Базовые шаги Шаг «Крест»	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
14.			1	Комплекс №1 Первая часть	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
15.			1	Комплекс №1 Первая часть	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
16.			1	Комплекс №1 Первая часть. Закрепление	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
17.			1	Комплекс №1 Вторая часть	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
18.			1	Комплекс №1 Вторая часть	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
19.			1	Комплекс №1 Вторая часть. Закрепление	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское наблюден ие
20.			1	Комплекс №1 Третья часть	групповая	спортивн ый зал	педагогич еское

							наблюдение
21.			1	Комплекс №1 Третья часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
22.			1	Комплекс №1 Третья часть. Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
23.			1	Комплекс №1 Под музыку	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
24.			1	Комплекс №1 Под музыку. Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
25.			1	Совершенствовать Комплекс №1	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
26.			1	«Раз ступенька, два ступенька». Обобщение	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение, открытое занятие
27.			1	Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
28.			1	Шаг «Мамбо»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
29.			1	Комплекс №2 Подготовительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
30.			1	Комплекс №2 Подготовительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
31.			1	Шаг «Мамбо». Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение

							ие
32.			1	Комплекс № 2 основная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
33.			1	Комплекс № 2	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
34.			1	Комплекс № 2 под музыку	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
35.			1	Комплекс № 2 Заключительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
36.			1	Комплекс № 2 совершенствовать под музыку	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
37.			2	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
38.							
39.			1	Базовые шаги «Шаг – бэк»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
40.			1	Комплекс № 2	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
41.			1	Комплекс № 2. Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
42.			1	Непоседы «Барбарики»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
43.			1	«Веселое кружение»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение

44.			1	«Раз прыжок, два прыжок»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
45.			2	«Мой веселый звонкий мяч»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
46.							
47.			1	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
48.			2	Базовые шаги в диагональном направлении	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
49.							
50.			1	«Раз, два, три ну ка повтори»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение, открытое занятие
51.			1	Комплекс № 3 Подготовительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
52.			1	Комплекс № 3 Подготовительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
53.			1	Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
54.			1	Комплекс № 3 основная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
55.			1	Комплекс № 3	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
56.			1	Комплекс № 3 под музыку	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
57.			1	Комплекс № 3 Заключительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение

58.			1	Комплекс № 3 совершенствовать под музыку	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
59.			1	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону. Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
60.			1	Комбинация на 32 счета для развития общей выносливости	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
61.			1	Комбинация на 64 счета для развития общей выносливости	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
62.			1	Комбинация на 64 счета для развития общей выносливости. Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
63.			1	Базовые шаги «Степ – тач»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
64.			1	Базовые шаги «Степ – тач». Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
65.			1	Базовые шаги «Бейсик – степ»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
66.			1	Базовые шаги «Ви – степ»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
67.				Базовые шаги «Ви – степ». Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
68.			1	«Раз, два, три, повтори»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
69.			1	Освоение танцевальных	групповая	спортивный зал	педагогическое

				шагов. Упражнения на пресс.			наблюдение
70.			2	Разучивание танцевальной композиции	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
71.							
72.			1	Итоговое занятие «Раз ступенька, два ступенька»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение, открытое занятие

## Приложение № 2 (КОМПЛЕКСЫ)

### Комплекс №1

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

### Вводная часть.

Ходьба по залу в рассыпную между степами.

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, 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 вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

### 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.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. 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.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.( Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

## **Комплекс № 2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег враспынную , ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви - степ, с передачей мяча над головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ( Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

### **Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть : Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами  
Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание. И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».