

Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград» муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение города Калининграда центр развития ребенка -  
детский сад № 70

Принята на заседании  
педагогического) совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю,  
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 70  
/ Л. А. Быкова  
«31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«СТЕП-АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

**Составитель программы:**  
Пархоменко Виктория Игоревна,  
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2023

## **1. Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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 детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является степ – аэробика.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (далее – Программа) позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Использование степ - платформ - это новое направление оздоровительной работы. Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной,

мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

В процессе занятий степ-аэробикой у детей:

– появляется огромный интерес к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года;

– формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры;

– развивается уверенность, ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствование точности движений;

– воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила и др.;

– повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

**Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

*Аэробика* - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

*Степ – аэробика* - разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы (обычно — «ступень»), высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося.

*Степ-платформы* - оборудование в виде небольшой скамейки с регулятором высоты.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия степ - аэробикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость, быстрота). Если говорить о пользе, с точки зрения и выработки всех прекрасных качеств, то степ-аэробика полезна как девочкам, так и мальчикам. За счет специальной техники, которая задействует практически все суставы организма ребенка, развивается гибкость и пластичность тела. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

**Уровень освоения программы - стартовый**

**Актуальность образовательной программы**

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических и морально-волевых качеств детей. Знакомство со степ-аэробикой формирует правильное восприятие о спорте, обогащает познания детей в спортивной области, приобщает к занятиям в секциях и активным видам отдыха, помогает в развитии внутренней дисциплины и уверенности в себе. Программа по степ-аэробике органично сочетается с дошкольной образовательной программой по физическому воспитанию, в

которую входят упражнения для всех групп мышц, комплексы упражнений для подвижности ног, способствует развитию координации движений и пониманию музыкального такта.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы состоит в том, что «степ-аэробика» органично вписывается в единое образовательное пространство детского сада, оставаясь самостоятельным структурным подразделением и становится важным неотъемлемым компонентом, способствующим укреплению здоровья и формированию физических качеств.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладении основными движениями, развитии физических качеств, двигательных умений и навыков.

Программа является музыкально-ритмическим тренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

1. Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения индивидуальности – контроль.

2. Принцип контроля общего состояния ребенка, за дозировкой упражнений.

3. Принцип умеренности – продолжительность занятий 30 мин, в сочетании с дробной физической нагрузкой.

4. Принцип цикличности – повторение упражнений через некоторое время.

5. Принцип охранительного режима воспитанников – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. Программа подчеркивает необходимость предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной форме и наиболее действенными методами. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, двигательных и координационных качеств, а также предполагает приоритетность интересов каждого воспитанника.

**Цель образовательной программы:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

**Задачи образовательной программы:**

### **Образовательные:**

- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

### **Развивающие:**

- Развивать координацию движений;
- Развивать гибкость, пластичность;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве;
- Обогащать двигательный опыт ребенка.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предназначена для детей в возрасте 5 – 7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР – д/с №70.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в группы осуществляется из детей МАДОУ ЦРР - д/с № 70 по заявлению родителей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 12-15 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 30 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Недельная нагрузка 2 часа.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Основные методы обучения**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия.

1. Словесные методы обучения (описание, объяснение, название упражнений и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ педагога, помощь, показ видеоматериалов, иллюстраций и др.);
3. Практические методы обучения (повторение, самостоятельное выполнение упражнения и др.);

4. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);

5. Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

### **Планируемые результаты**

Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь следующих результатов:

1. У детей сформируется правильная осанка; укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память;
2. Будет развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.
7. Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Упражнения на степ-платформе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

#### ***К концу первого года обучения воспитанники***

##### **должны знать:**

- что такое степ-аэробика;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;

##### **должны уметь:**

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Обучающиеся по данной программе не оцениваются.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

открытые занятия, выполнение нормативов, зачетные занятия, выступления на утренниках и праздниках детского сада.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

**1) Методическое обеспечение Программы**

**Формы методических материалов**

- Аудио-видео материалы
- Иллюстрации
- Наглядный материал
- Презентации
- Рекомендации

**Виды методических материалов:**

1. Наглядные дидактические материалы.
2. Раздаточные материалы.
3. Материалы для самостоятельной работы.

**2) Кадровые:**

Образовательный процесс по программе осуществляется педагогом с высшим профессиональным образованием или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

**3) Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения
1	Спортивный зал
2	Музыкальный центр
3	Шведская стенка
4	Степ-платформы
5	Скакалки
6	Гири

**Учебный план**

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	Комплекс №1
Октябрь	Совершенствование комплекса №1
Ноябрь	Комплекс № 2

Декабрь	Совершенствование комплекса №2
Январь	Комплекс № 3
Февраль	Совершенствование комплекса №3
Март	Комплекс № 4
Апрель	Совершенствование комплекса №4
Май	Комплекс № 5 Совершенствование комплекса № 5

### Содержание программы

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	Комплекс №1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить со степ-платформой;</li> <li>2.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;</li> <li>3.Разучивание аэробных шагов (March,step-touch,);</li> <li>4.Развивать равновесие, выносливость;</li> <li>5.Развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>6. Разучить комплекс №1 на степ-платформах.</li> </ol>
Октябрь	Совершенствование комплекса №1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №1</li> <li>2. Разучивание аэробных шагов (basic step, Mambo);</li> <li>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе;</li> <li>4.Развивать мышечную силу ног;</li> <li>5.Развивать умение работать в общем темпе;</li> </ol>
Ноябрь	Комплекс № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №2 на степ-платформах;</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук;</li> <li>3.Разучивание новых шагов (Knee up, V-step,);</li> <li>4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость;</li> <li>5.Укреплять дыхательную систему;</li> <li>6.Развивать уверенность в себе.</li> </ol>



Декабрь	Совершенствование комплекса №2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ-платформах;</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук;</li> <li>3.Разучивание новых шагов (Step kick, Step curl);</li> <li>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке;</li> <li>5.Развивать умения твердо стоять на степе.</li> </ol>
Январь	Комплекс № 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №3 на степ-платформах;</li> <li>2.Закреплять ранее изученные шаги;</li> <li>3.Разучивание новых шагов (Straddle);</li> <li>4.Развивать выносливость, гибкость;</li> <li>5.Развитие правильной осанки.</li> </ol>
Февраль	Совершенствование комплекса №3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах;</li> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги;</li> <li>3.Разучить новый шаг (Turn step);</li> <li>4.Совершенствовать точность движений;</li> <li>5.Развивать быстроту;</li> <li>6.Комплекс №3 с гантелями.</li> </ol>
Март	Комплекс № 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №4 на степ-платформах;</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой;</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги;</li> <li>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног;</li> <li>5.Разучить новый шаг (cross);</li> <li>6.Развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>
Апрель	Совершенствование комплекса №4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №4 на степ-платформах;</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги;</li> <li>3.Упражнять в сочетании элементов;</li> <li>4. Повторение изученных связок из 3-4 шагов;</li> <li>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> </ol>
Май	Комплекс № 5 Совершенствование комплекса № 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №5 на степ-платформах;</li> <li>2.Совершенствовать разученные шаги;</li> <li>3.Упражнять в сочетании элементов;</li> <li>4.Разучить новый шаг (лиап);</li> <li>5.Повторение изученных связок из 3-4 шагов;</li> <li>6.Совершенствовать точность движений.</li> </ol>

Степ – аэробика - одна из форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

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. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. 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. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно — аэробика.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение двух месяцев. Первый месяц дети разучивают комплекс, а второй месяц служит для повторения и закрепления изученного материала. Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в занятиях используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом.

Изучение возрастной динамики развития силы показало, что в период с 5 до 7 лет происходит значительное увеличение мышечной массы и соответственно увеличиваются сократительные способности, сила и работоспособность мышц, поэтому, согласно рекомендациям некоторых валеологов, упражнения для мышц плечевого пояса и тазобедренных суставов ребенок 5-летнего возраста может выполнять ежедневно от 20 до 30 раз, а для мышц туловища - от 40 до 60 раз, отдельными сериями по 6-8 или 12-16 раз. Большой объем выполняемой работы вызывает заметные сдвиги в обмене веществ, в работе функциональных систем организма, расширяя механизмы адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды, способствует повышению общей работоспособности.

После разучивания упражнений в течение 1 – 2 занятий они выполняются под музыку. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных качеств.

## Структура занятия

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

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

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

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

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. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к

аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

**Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь, степ – аэробикой:**

1. Подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
2. Ступню ставить на платформу полностью;
3. Спину всегда держать прямо;
4. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
5. Во время занятий ногу ставить на середину степ-платформы, на всю ступню - пятка не должна свисать.

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.

### Диагностические тесты

#### Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет

##### Быстрота

- Бег 30 м со старта (сек)

##### Гибкость и сила:

- Наклон вперед из положения стоя (см)

##### Координационные способности:

- Челночный бег 3\*10 (сек);

##### Равновесие

- Упражнение «Фламинго» (сек)
- Упражнение «Ровная дорожка» (сек)

Подъем туловища из положения лежа

##### Чувство ритма

- Слышит смену музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

##### Знание базовых шагов

- Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

### Диагностические методики

#### I. Быстрота

	пол	5	6	7
--	-----	---	---	---

30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

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

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

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2. Лежа на спине, поднимание туловища за 30 сек.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

## **III. Координационные способности**

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

## **IV. 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)

	пол	5	6	7
Упражнение «Фламинго»	мальчики	8,7 - 15	15,1 – 27,9	28 – 34,3
	девочки	7,3 – 13,6	13,7 – 26,7	26,8 – 33,2

## **V. 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.

#### **VI. Знание базовых шагов**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### **Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10 - 15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

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) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

### Календарный учебный график

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
Количество часов всего	72 часа
Окончание учебного года	31 мая
Период реализации программы	01.09.2021 – 31.05.2022
Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 ноября – День народного единства;</li> <li>- 1,2,3,4,5,6, и 8 января – новогодние каникулы;</li> <li>- 7 января – Рождество Христово;</li> <li>- 23 февраля – День защитника Отечества;</li> <li>- 8 марта – Международный женский день;</li> <li>- 1,2 мая – Праздник весны и труда;</li> <li>- 9 мая – День Победы;</li> <li>- 12 июня – День России</li> </ul>

## Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско-патриотическое;
2. Нравственное и духовное воспитание;
3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. Интеллектуальное воспитание;
5. Здоровьесберегающее воспитание;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Воспитание семейных ценностей;
8. Формирование коммуникативной культуры;
9. Экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности. С широким мировоззренческим кругозором, серьёзным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационных коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игровые программы, конкурсы, викторины.

Методы: беседы, прослушивание, пропевание, проект.

Планируемый результат: повышение мотивации к вокальному искусству, сформированность нравственного, познавательного потенциала личности.

### Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в физкультурном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность	В рамках занятий	Сентябрь 2023 года
2	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3	Игры на знакомство и	Нравственное	В рамках	Сентябрь-май



	командообразование	воспитание	занятий	
4	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### Список используемой литературы

#### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

### **Список литературы для педагога:**

1. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. -- 68 с.
2. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика: учеб. пособие по аэробике / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224 с. 2 экз.
4. Вареник Е. Н. // «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
5. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э. М. Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2010. - 214с.
6. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
8. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
10. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
11. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
12. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. // «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
13. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
14. 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.

### 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.*

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. 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.

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. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

### Комплекс № 2

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

#### *Подготовительная часть.*

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 степях 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. 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.

2. 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.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. 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.

5. 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»).

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

#### **Комплекс № 3**

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.

#### **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.

2. 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 вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. 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*).

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

#### **Комплекс № 4**

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.***

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.

### **Комплекс № 5**

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

#### **Подготовительная часть.**

2. 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).

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

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. 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).

9. 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.*

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

## Приложение №2

Базовые шаги в степ-аэробике

Шаги без смены лидирующей ноги. В скобках указана цифра, на сколько счетов выполняется шаг.

### **March (4)**

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. шаг одной ногой на месте
2. шаг другой ногой на месте
3. шаг первой ногой на месте
4. шаг второй ногой на месте

### **Basic step (4)**

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

### **V-step (4)**

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

### **Mambo (4)**

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)
4. шаг второй ногой на месте.

### **Cross (4)**



Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «tambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)

2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево). Возвращаем первую ногу на исходную позицию, подставляем вторую ногу к первой.

Шаги со сменой лидирующей ноги:

### **Step-touch (2)**

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. шаг одной ногой в сторону

2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону).

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### **Step kick (шаг кик) (4)**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем пинок в воздухе

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй.

### **Knee up (кни ап) (4) - подъем колена**

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй.

### **Step-curl(2)**

1. шаг одной ногой в сторону

2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

### **Straddle (страделл) (8)**

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой

5. возвращаем первую ногу на степ-платформу

6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу.

спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение)

7. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой).

#### **Turn step ( тап даун) (4)**

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)

3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края

4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края Шаги со сменой лидирующей ноги В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

#### **Лиап (8)**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес

4. первую ногу поднимаем согнутую в колене

5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела

6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)

8. первую ногу ставим на пол рядом со второй