

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 города Крототкин муниципального образования**

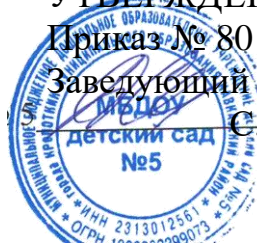
Давидовская Светлана
Ивановна

Давидовская Светлана Ивановна
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью

PDF

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 80 от 28.08.2024 г.
Заведующий МБДОУ д/с № 5
С.И. Давидовская



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности**

«Степ - аэробика»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (32 часа)
Возрастная категория: от 5 до 7 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: на внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 12504

Авторы-составители:
Решетникова Алла Олеговна - старший воспитатель
Ткачева Марина Геннадьевна - воспитатель

г. Крототкин
2024 год

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности
«Степ - аэробика»

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Заведующий МБДОУ д/с № 5 - Давидовская С.И.
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12432
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Степ - аэробика»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Решетникова Алла Олеговна Ткачева Марина Геннадьевна
Краткое описание программы	Данная программа представляет собой работу по улучшению физического развития, физической подготовленности детей 5-7 лет, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья
Форма обучения	очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (32 часа)
Возрастная категория учащихся	5-7 лет
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа

<p>Задачи программы</p>	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование интереса к занятиям степ-аэробикой. -изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степплатформах (базовые шаги). -формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие опорно-двигательного аппарата. -развитие координации движений. -улучшение музыкальной и двигательной памяти детей. -повышение общей работоспособности организма. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности -у детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой; -сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой; -сформирован интерес к собственным достижениям; -сформирована мотивация здорового образа жизни. <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасности на занятиях степ-аэробикой, - специальную терминологию, -исходные позиции для выполнения упражнений, -технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики, -способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, - к удерживанию равновесия на степе, - отталкивания при выполнении прыжков. <p><i>Метапредметные:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> -умеет выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами, -умеет сочетать движения с музыкой в более быстром темпе, - развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой; -выполняет комплексы упражнений на показательных выступлениях.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	Не возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия
Материально-техническая база	<p>Оборудование: степ-платформа</p> <p>Обручи легкие пластмассовые.</p> <p>Шнур яркий длиной 3-4 метра.</p> <p>Мячи среднего размера по числу детей в группе.</p> <p>Мячи массажные</p> <p>Гимнастические палки большие и маленькие.</p> <p>Скакалки.</p>

Введение.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно – спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Степ - аэробика» (далее – Программа) разработана с использованием следующей нормативно-правовой базы:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.

10. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.

11. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

12. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования».

1.1. Пояснительная записка Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Степ - аэробика» показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет 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).

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного до футбольного. В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная Программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Актуальность. Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Педагогическая целесообразность - в многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

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.

Отличительные особенности Программы - является вариативность внедрения в систему образования:

Адресат программы - содержание Программы предназначена для детей старшего дошкольного возраста: от 5 до 7 лет и учитывает психолого-возрастные особенности обучающихся в соответствии с СанПиН. Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья

По желанию родителей (законных представителей) воспитанников занятия могут посещать дети с тяжелыми нарушениями речи, в том числе, имеющие инвалидность. Данные воспитанники посещают занятия с целью развития темпоритмических характеристик, нивелирования диспраксии развития и для общего физического развития. Данная категория детей посещает занятия на общих основаниях. Педагог уделяет данным воспитанникам больше внимания в процессе индивидуальной работы.

Формы обучения.

Форма обучения: очная.

Обучение ведется на русском языке.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, количество часов в неделю - 1 час, 32 часа в год. Весь период обучения включает в себя - 32 часа

Длительность занятия для детей - 5-7 лет - 25-30 минут;

Занятия проводятся во второй половине дня. Время работы сочетается с кратковременным отдыхом (проведение физкультминуток, зрительной и пальчиковой гимнастики).

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс строится в соответствии с учебными планами в группе воспитанников одного возраста. Количество детей в группе составляет 8-12 человек.

Состав группы - постоянный.

Форма проведения занятия – групповая.

Виды занятий по Программе определяются содержанием программы, проходят в виде практических занятий.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель. Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи.

Предметные:

-формирование интереса к занятиям степ-аэробикой.

-изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степплатформах (базовые шаги).

-формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку.

Метапредметные:

-развитие опорно-двигательного аппарата.

-развитие координации движений.

-улучшение музыкальной и двигательной памяти детей.

-повышение общей работоспособности организма.

Личностные:

-воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности

-у детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Учебный план.

Работа строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	

1.	Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссеподскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов	1	0,2	0,8	педагогическое наблюдение
2.	Познакомить со степ-дорожкой	1	0,2	08	-//-
3.	Разучить комплекс №1 на степплатформе	1	0,2	0,8	-//-
4.	Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформе	1	0,2	08	-//-
5.	Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)	1	0,2	0,8	-//-
6.	Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	1	0,2	08	-//-
7.	Упражнения с предметами - мелкими мячами	1	0,2	0,8	-//-
8.	Разучить комплекс №2 на степ- дорожках	1	0,2	08	-//-
9.	Закрепить выученные упражнения с добавлением рук	1	0,2	0,8	-//-
10	Новые шаги (ниап, шаг-кик)	1	0,2	08	-//-
11	Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	1	0,2	0,8	-//-
12	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд)	1	0,2	08	-//-
13	Выполнение движений в такт музыки	1	0,2	0,8	-//-
14	Закрепление комплекса №2	1	0,2	08	-//-
15	Разучить новый шаг (тап даун)	1	0,2	0,8	-//-
16	Разучивание комплекса №3	1	0,2	08	-//-
17	Продолжать закреплять степ шага	1	0,2	0,8	-//-
18	Совершенствовать комплекс упражнений №3	1	0,2	08	-//-
19	Закреплять ранее изученные шаги	1	0,2	0,8	-//-

20	Участие в утреннике 8 марта	1	0,2	08	-//-
21	разучивание комплекса № 4	1	0,2	0,8	-//-
22	Совершенствовать разученные шаги	1	0,2	08	-//-
23	Разучивание связок из нескольких шагов	1	0,2	0,8	-//-
24	Совершенствовать комплекс №4	1	0,2	08	-//-
25	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	1	0,2	0,8	-//-
26	Упражнять в сочетании элементов	1	0,2	08	-//-
27	Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов	1	0,2	0,8	-//-
28	Повторение комплексов	1	0,2	08	-//-
29	Закреплять разученное	1	0,2	0,8	-//-
30	Подготовка к выступлению	1	0,2	0,8	-//-
31	Подготовка к выступлению	1	0,2	0,8	-//-
32	Праздник степа	1	1	0	-

Содержание учебного плана.

Характеристика разделов программы по степ – аэробике

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

Подбор музыкального сопровождения: - наличие четкого ударного ритма; - чередование медленного и быстрого темпа. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

- Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

-Шаги – ноги вместе, ноги врозь.(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Предметные:

- правила безопасности на занятиях степ-аэробикой,
- специальную терминологию,
- исходные позиции для выполнения упражнений, - технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики,
- способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, - к удерживанию равновесия на степе,
- отталкивания при выполнении прыжков.

Метапредметные:

- умеет выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- умеет сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- выполняет комплексы упражнений на показательных выступлениях.

1.5. Раздел программы «Воспитание».

Общая цель воспитания в ДОО - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Цели и задачи воспитания.

Цели:

- формирование ценности познания;
- личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества;
- способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к миру.

Задачи:

- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию:
- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

-интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; с
 -стремления к командному взаимодействию
 -создание условий для выявления, развития и реализации творческого потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальности, поддержка его готовности к творческой самореализации и сотворчеству с другими людьми (детьми и взрослыми).

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Названиесобытия, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижениецели события
1.	Праздник «Будем спортом заниматься» для воспитанников первого года обучения	декабрь	Праздник на уровне МБДОУ	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram
2.	Выступление на утреннике посвященном 23 февраля	февраль	Выступление на уровне МБДОУ	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram
3	Выступление «Подарок нашим мамам»	март	Выступление на уровне МБДОУ	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram
4	Итоговое выступление «Праздник степа»	май	Итоговое игровое занятие на уровне МБДОУ	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график..

Продолжительность учебного периода - 32 недели (с 01 октября. по 31 мая)

Каникулы – не предусмотрены

Сроки контрольных процедур – октябрь, май

Календарный учебный график первого года обучения.

№/п	Даты	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
1		Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степен	1	По расписанию	групповая	зал	педагогическое наблюдение
2		Познакомить со степ-дорожкой	1	-//-	-//-	зал	-//-
3		Разучить комплекс №1 на степплатформе	1	-//-	-//-	зал	-//-
4		Совершенствовать комплекс №1 на степплатформе	1	-//-	-//-	зал	-//-
5		Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)	1	-//-	-//-	зал	-//-
6		Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	1	-//-	-//-	зал	-//-
7		Упражнения с предметами - мелкими мячами	1	-//-	-//-	зал	-//-
8		Разучить комплекс №2 на степ- дорожках	1	-//-	-//-	зал	-//-
9		Закрепить выученные упражнения с добавлением рук	1	-//-	-//-	зал	-//-
10		Новые шаги (ниап, шаг-кик)	1	-//-	-//-	зал	-//-
11		Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	1	-//-	-//-	зал	-//-
12		Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед	1	-//-	-//-	зал	-//-

		(кни ап) с махом в сторону (сайд)					
13		Выполнение движений в такт музыки	1	-//-	-//-	зал	-//-
14		Закрепление комплекса №2	1	-//-	-//-	зал	-//-
15		Разучить новый шаг (тап даун)	1	-//-	-//-	зал	-//-
16		Разучивание комплекса №3	1	-//-	-//-	зал	-//-
17		Продолжать закреплять степ шаги	1	-//-	-//-	зал	-//-
18		Совершенствовать комплекс упражнений №3	1	-//-	-//-	зал	-//-
19		Закреплять ранее изученные шаги	1	-//-	-//-	зал	-//-
20		Участие в утреннике 8 марта	1	-//-	-//-	зал	-//-
21		разучивание комплекса №4	1	-//-	-//-	зал	-//-
22		Совершенствовать разученные шаги	1	-//-	-//-	зал	-//-
23		Разучивание связок из нескольких шагов	1	-//-	-//-	зал	-//-
24		Совершенствовать комплекс №4	1	-//-	-//-	зал	-//-
25		Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	1	-//-	-//-	зал	-//-
26		Упражнять в сочетании элементов	1	-//-	-//-	зал	-//-
27		Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов	1	-//-	-//-	зал	-//-
28		Повторение комплексов	1	-//-	-//-	зал	-//-
29		Закреплять разученное	1	-//-	-//-	зал	-//-
30		Подготовка к выступлению	1	-//-	-//-	зал	-//-
31		Подготовка к выступлению	1	-//-	-//-	зал	-//-
32		Праздник степа	1	-//-	-//-	зал	-//-

2.2. Условия реализации программы

Работа кружка строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН .

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в зале, отвечающем требованиям требований СанПиН.

Кадровое обеспечение - педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Должность	Функция
Воспитатель	Обеспечивает занятие обучающихся;; -формирование у обучающихся активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в условиях современной жизни, сохранение традиций МБДОУ; -организация работы по формированию общей культуры будущего школьника; - внедрение здорового образа жизни; -внедрение в практику воспитательной деятельности научных достижений, новых технологий образовательного процесса; -организация участия обучающихся в мероприятиях, проводимых районными, городскими и другими структурами в рамках воспитательной деятельности;

2.3.Формы аттестации.

Педагогический анализ реализации Программы проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

2.4. Оценочные материалы.

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 страдел).
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:

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

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

Не владеет. 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.

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

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

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Владеет – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Владеет – свободно воспроизводит базовые шаги.

Частично владеет– выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Не владеет – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Критерии оценки	Фамилия, имя ребенка									
Равновесие										
Гибкость и силовая выносливость										
Чувство ритма.										
Знание базовых шагов										
Быстрота										
Координационные способности										

Педагог: воспитатель _____

условные обозначения

○ -владеет

□ - частично владеет

△ - не владеет

2.4.Методические материалы.

Методы и приемы обучения:

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движений, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации -конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты, Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) -вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.)

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение

«Калифорнийский стиль» Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Принципы работы с детьми:

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

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей,

варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Структура занятия.

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 объём крови;
- перераспределяется кровотока: 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.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть 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. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

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 - доски всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ - доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;-
держат степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

-выполнять шаги в центр степ - доски;

-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. Основные этапы
обучения степ – аэробики:

-обучение простым шагам;

-при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; - после
освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп. Основные
элементы упражнений в степ – аэробики.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом
правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам
платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую,
одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с
платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе.
Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом
левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на
полупальцы к левой.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе
ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой
стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно
варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше
групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все
упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для
гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать
постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя
комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны
в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала
и др.

Материально – техническое обеспечение

Оборудование: степ-платформа

Помещаются на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках,

расположенных вдоль стен физкультурного зала. Оборудование должно быть расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к ним, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу.

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Обручи легкие пластмассовые.

Шнур яркий длиной 3-4 метра.

Мячи среднего размера по числу детей в группе.

Мячи массажные

Гимнастические палки большие и маленькие.

Скакалки.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме

2.6. Список литературы:

Для педагогов:

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград, 2011г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008, №5
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч, 2005, №1
5. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж, 2007г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 2021, 205с.
7. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва, 2012 г.
8. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва, 2009 г.
9. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб . Детствопресс, 2000 г.
11. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва, 1999 г.

Интернет-ресурсы

<https://sysobr.ru/sadiki/sadik-1/vospitatelnaya-rabota/Комплекс%20упражнений%20степ.pdf>

http://douelochka.ru/fizra/MASTER-KLASS_DLYA_RODITELEJ_STEP-AE_ROBIKA_V_DOU-p.pdf

<https://ds126.edusev.ru/activity/innovate/ground/1901/posts/post/12989>

<https://box.hitplayer.ru/?s=для%20степ%20аэробики%20детям&ysclid=lu8b05jouz638268328>

<https://smyslpesni.ru/music/музыка%20для%20степ-аэробики%20детской>

<https://mp3dark.cc/music/ритмическая-музыка-для-фитнеса-степа-для-детей.html?ysclid=lu8b110wur379693110>

Для родителей и детей

Сайкина, Кузьмина: Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС

Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/813532/?ysclid=lw96404bbo469194187>

Приложение 1

Комплексно - тематическое планирование

№/п	Дата		Тема	Содержание	Задачи
	план	фактически			
1			Познакомить со степ дорожкой		Познакомить с аэробными шагами
2			Разучивание аэробных шагов	Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов (приложение №1	Развивать равновесие
3			Разучивание комплекс №1	Разучить комплекс №1 на степ-платформе (приложение № 2)	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве
4			Совершенствовать комплекс № 1 на степ-платформе (прилож №2):	Совершенствовать комплекс № 1	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве
5			Обучение правильному выполнению степ шагов	Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)	Развивать мышечную силу ног
6			Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	Развивать умение работать в общем темпе
7			Упражнения с предметами - мелкими мячами		Развивать силу рук, равновесие, выносливость

8			Совершенствовать комплекс №1	Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформе (прилож №2)	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве
9			Обучение правильному выполнению степ шагов	Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)	Развивать мышечную силу ног
10			Обучение упражнениям	Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	Развивать умение работать в общем темпе
11			Разучивание упражнения	Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	Развивать выносливость, равновесие, гибкость
12			Разучить комплекс №2	Разучить комплекс №2 на степ-дорожках (прилож №2)	Укреплять дыхательную систему
13			Закрепить выученные упражнения	Закрепить выученные упражнения с добавлением рук	Развивать уверенность в себе
14			Новые шаги (ниап, шаг-кик)	Новые шаги (ниап, шаг-кик) (прилож №2):	Развивать силу ног, равновесие, выносливость
15			Разучивание упражнения с различной вариацией рук	Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	Развивать выносливость, равновесие, гибкость
16			Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд) (приложение №1)	Развивать умение твердо стоять на степе
17			Выполнение движений в такт музыки	Выполнение движений в такт музыки	Развивать умение слышать музыку и

					двигаться в такт музыки
18			Закрепление комплекса	Закрепление комплекса №2	Совершенствовать точность движений
19			Разучивание нового шага (тап даун)	Разучить новый шаг (тап даун) (прилож №1)	Развитие правильной осанки
20			Разучивание комплекса №3	Разучивание комплекса №3 (приложение №2)	Развивать быстроту
21			Закреплять степ шаги	Продолжать закреплять степ шаги	Совершенствовать точность движений
22			Комплекс упражнений № 3	Совершенствовать комплекс упражнений № 3	учить реагировать на визуальные контакты
23			Закреплять изученные шаги	Закреплять ранее изученные шаги	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки
24			Участие в утреннике марта	8	Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой
25			Разучивание комплекса №4	Разучивание комплекса № 4 (приложение №2)	Развивать равновесие, гибкость, силу ног.
26			Разучение шагов	Совершенствовать разученные шаги	Воспитывать любовь к физкультуре
27			Разучивание связок	Разучивание связок из нескольких шагов	Развивать ориентировку в пространстве
28			Разучивание комплекса №4	Совершенствовать комплекс № 4 (приложение №2)	Продолжать развивать мышечную силу ног
29			Разучивание прыжков	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) (прилож№1)	Развивать выносливость, гибкость
30			Упражнение в	Упражнять в сочетании	Развивать

			сочетании элементов	элементов	желание работать в команде.
31			Мониторинг		Наблюдение, тестирование
32			Праздник степа		Показательное выступление перед родителями

Приложение 2

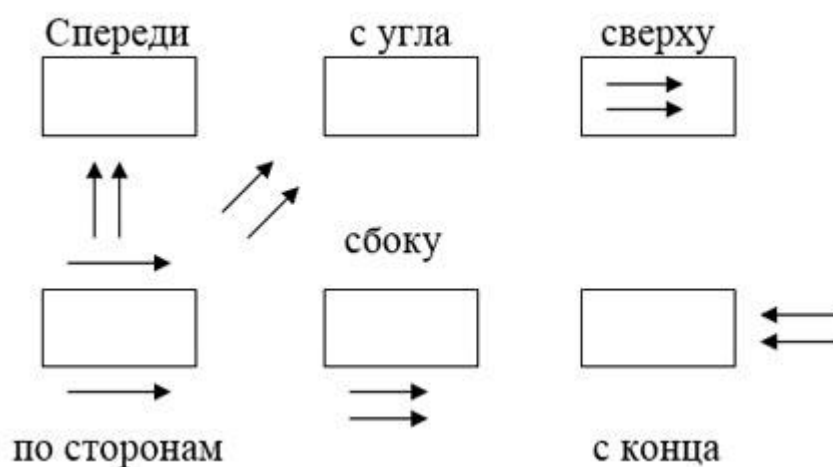
Базовые шаги в степ – аэробики

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П - наверх, Л - приставить на верху, Л - вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг вниз. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.

Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).

Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь вверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П – вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход – по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Увеличить интенсивность занятия степ - аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

Визуальные команды

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка.

Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.