

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5 г. Тайшета

Рекомендована  
Педагогическим  
советом

протокол № 1\_  
« 23 » 08 2024г.

Утверждена  
приказом по МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета  
« 23 » 08 2024г.  
№ 669

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Степ-аэробика»**

*с использованием оборудования степ платформы*

Адресат программы учащихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 1 года  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный  
Разработчик программы:  
Аверьянова Анастасия Алексеевна,  
учитель физической культуры

г. Тайшет, 2024 год

## Содержание программы

Пояснительная записка	_____
Учебный план	_____
Календарный учебный график	_____
Содержание программы	_____
Планируемые результаты	_____
Организационно-педагогические условия	_____
Оценочные материалы	_____
Методические материалы	_____
Список литературы	_____
Календарный учебно-тематический план (Приложение1)	_____

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Направленность данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

**Новизна дополнительной общеобразовательной программы** заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

принцип доступности;

принцип «не навреди»;

программно-целевой принцип;

принцип индивидуализации;

принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;

принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;

принцип интеграции;

принцип красоты и эстетической целесообразности.

Программа «Степ - аэробика» рассчитана на 1 год обучения для девочек.

Программа реализуется 68 часов (2 часа; 34 недели) в год .

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.**

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость** программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической

нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**Педагогическая целесообразность программы «Степ – аэробика»** состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков. Программа является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей. По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость, грациозность движений. Шаговая аэробика проста, всё, что нам нужно - это уметь красиво ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке.

**Адресат программы :** данная программа составлена для учащихся 9-14 лет. Принцип комплектования – прием в объединение всех желающих учащихся без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования детей». При освоении программы возможно формирование разновозрастных групп.

**Срок освоения программы** - 1 год обучения, 34 недели.(68 часов)

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** - занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятия 2 занятия по 30 минут, перерыв 10 мин., количество часов и занятий в неделю соответствует СанПиН.

**Цели и задачи программы:**

**Цель программы** мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Развивать общую выносливость функциональных систем организма.
- Развивать координационные способности
- Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.

- Развивать уверенность ориентировки в пространстве.

**Воспитательные:**

- Воспитывать самостоятельность
- Воспитывать умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.
- Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.
- Создать атмосферу психологического комфорта.

**Образовательные:**

- формировать стойкий интерес и развивать мотивацию к занятиям степ
- аэробикой;
- обучить технике базовых шагов аэробики, элементам ритмики, подвижным играм;
- формировать у детей правильное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать необходимые знания в области фитнеса.

**Объем программы** - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы (68 часов; 1 раза в неделю по 2 занятия по 30 мин.)



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Часы			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>II</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	
1	Что такое аэробика. Знакомство с понятиями и базовыми шагами.	1	1	2	
2.	Развитие современной аэробики Приставные простые шаги.	1	1	2	
3.	Подскоки с продвижением + хлопки над головой.		1	1	
4.	Маршевые шаги со сменой ноги. Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой.		1	1	
5.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота		1	1	
6.	Основные термины, используемые на занятиях Базовые шаги с добавлением рук.		1	1	
7.	Изучение комбинации с добавлением координации рук. Танцевальная композиция в колоннах.		1	1	
8	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)		1	1	
9	Обучение базовым шагам. Подъем колена - Knee Lift, Knee up, Max – Kick.	-	1	1	
10	Закрепление базовых шагов. Подъем колена - Knee Lift, Knee up, Max – Kick.		1	1	
11	Обучение базовым шагам. Прыжок ноги врозь - ноги вместе - Jumping Jack, Шаг – March, <i>Marching</i> —ходьба на месте	-	1	1	

12	Закрепление базовых шагов. Прыжок ноги врозь - ноги вместе - <i>Jumping Jack</i> , Шаг – <i>March, Marching</i> —ходьба на месте		1	1	
13	Ходьба в различных направлениях – <i>Walking</i> , Бег - <i>Jog</i>	-	1	1	
14	Приставной шаг - <i>Step-Touch, Touch – Step</i> . Два приставных шага в сторону - <i>Double Step Touch</i>		1	1	
15	Закрепление базовых шагов. Приставной шаг - <i>Step-Touch, Touch – Step</i> . Два приставных шага в сторону - <i>Double Step Touch</i>		1	1	
16	Сгибание голени назад - <i>Curl, Leg-Curl</i> , Вариация танцевального шага - <i>Мамбо</i>		1	1	
17	Закрепление базовых шагов. Сгибание голени назад - <i>Curl, Leg-Curl</i> , Вариация танцевального шага - <i>Мамбо</i>		1	1	
18	Скрестный шаг - <i>Grape WineCross</i> Полуприсед - <i>Squa</i>		1	1	
19	Изучение приставного шага, выполняемого в прыжке – <i>Scoop</i> . Выставление ноги на пятку - <i>Heel Dig, Heel Touch</i>		1	1	
20	Закрепление изученного приставного шага выполняемого в прыжке – <i>Scoop</i> . Выставление ноги на пятку - <i>Heel Dig, Heel Touch</i>		1	1	
21	История различных видов аэробики. Презентация. Контрольное занятие. Демонстрация выученных аэробных связок.		1	1	Открытый урок.
<b>Ш</b>	<b>Степ - аэробика</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	
1	Что такое степ – платформа, и степ – аэробика? Простые шаги на степ – платформе.	1	1	2	
2	Развитие современной степ - аэробики. Беседа о пользе занятий степ – аэробикой. Простые шаги на степ – платформе.	1	1	2	
3	«Раз ступенька, два ступенька». Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».	-	1	1	

	4	Базовые шаги «Степ – тач». Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку.	-	1	1	
	5	Базовые шаги «Бейсик – степ» Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	-	1	1	
	6	Базовые шаги. Разучивание базового шага «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений		1	1	
	<b>Репетиции</b>			6	1	
	1	Репетиция № 1		1	1	
	2	Репетиция № 2		1	1	
	3	Репетиция № 3		1	1	
<b>III</b>	<b>Степ - аэробика</b>					
	1	«Раз, два повтори». Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Подвижная игра «Быстро в домик»		1	1	
	2	Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Упражнение «По лесенке»		1	1	
	3	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями		1	1	
	4	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест». Совершенствование, отработка выученных комбинаций.		1	1	

<b>5</b>	Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.		<b>1</b>	1	
<b>6</b>	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со ступа вперед, назад, вправо, влево. Подвижная игра «Перелет птиц».		<b>1</b>	1	
<b>7</b>	Разучивание шаг «Ниап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов.		<b>1</b>	1	
<b>8</b>	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Игровое упражнение «Мишка - лентяй».		<b>1</b>	1	
<b>9</b>	Изучение первой части комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.		<b>1</b>	1	
<b>10</b>	Изучение второй части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений.  Упражнения на расслабление и дыхание. Подвижная игра «Самый ловкий»		<b>1</b>	1	
<b>11</b>	Изучение третьей части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.		<b>1</b>	1	
<b>12</b>	Совершенствование комплекса № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.		<b>1</b>	1	

<b>13</b>	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание. Подвижная игра «Баба - Яга»		<b>1</b>	1	
<b>14</b>	Выполнение шагов на степ (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку.		<b>1</b>	1	
<b>15</b>	Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет. Игровое упражнение «Аист на крыше»		<b>1</b>	1	
<b>16</b>	Закрепление двух частей комплекс № 2 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание. Подвижная игра «Паук»		<b>1</b>	1	
<b>17</b>	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку.		<b>1</b>	1	
<b>18</b>	Изучение шага – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствование комплекса № 2 под музыку.		<b>1</b>	1	
<b>19</b>	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 2 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.		<b>1</b>	1	
<b>20</b>	Разучивание комплекса № 3 степ – аэробики «Непоседы» под счет.		<b>1</b>	1	
<b>21</b>	Совершенствование мини – комплекса № 3 степ –аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике.		<b>1</b>	1	

	<b>Репетиции</b>					
1	Репетиция № 1		<b>1</b>	1		
2	Репетиция № 2		<b>1</b>	1		
3	Репетиция № 3		<b>1</b>	1		
	<b>Степ – аэробика</b>					
<b>1</b>	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 3 степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.		<b>1</b>	1		
<b>2</b>	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Упражнения на расслабление и дыхание.		<b>1</b>	1		
<b>3</b>	Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание. Игровое упражнение «Опорный прыжок».		<b>1</b>	1		
<b>4</b>	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе «Мой веселый, звонкий мяч».		<b>1</b>	1		
<b>5</b>	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе. Закрепление изученных базовых шагов		<b>1</b>	1		
<b>6</b>	Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.		2	2		

	7	Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Подвижная игра «Разноцветный мяч».		1	1	
<b>VI</b>	<b>Репетиции.</b>					
	1.	Репетиция № 1.		1	1	
	2.	Репетиция № 2		1	1	
	3.	Репетиция № 3		1	1	
		<b>Итоговое занятие.</b>	-	2	2	<b>Показательное выступление</b>
		<b>ИТОГО</b>	7	61	68	

## Содержание программы

**I. Вводное занятие, игры на знакомство, основы знаний, техника безопасности 2 часа.** Знакомство учащихся с разными видами детского фитнеса. Игры на знакомство. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед непосредственно во время проведения занятий. Техника безопасности на занятиях.

**II. Классическая аэробика 42 часа.** История и развитие современной аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Маршевые простые шаги, приставные простые шаги, маршевые шаги со сменой ноги, приставные шаги со сменой ноги.

**III. Степ – аэробика 80 часов.**

Теоретические знания по степ -аэробики. Обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп. Отработка шагов на степ – платформе.

**IV. Репетиции 18 часов.**

Репетиции проводятся на протяжении всего учебного года. Подготовка детей к выступлениям на мероприятиях внутри учреждения, к городским, областным конкурсам и смотрам.

**V. Итоговое занятие 2 часа.** Показательные выступления по всем видам деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По окончании учебного года учащиеся будут знать:**

- что такое степ-аэробика;
- названия степ шагов;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

**Будут уметь:**

- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога; - контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: гимнастические мячи, мячи – ежики, обручи, кегли, степ – платформы, гимнастические коврики.
3. Шкаф для хранения спортивного инвентаря.
4. Спортивная форма, кроссовки.
5. Мультимедийная аппаратура.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По программе предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 3 раза в год: декабре, феврале, мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает справку об уровне сформированности планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе. Проверка результатов усвоения программы «Весёлая ступенька» осуществляется проведением текущего контроля по основным разделам программы, в течение года проходят промежуточные аттестации, в конце учебного года проходит итоговое занятие в виде показательных выступлений.

### Знание базовых аэробных движений.

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

Ф.И. Ребенка	Базовый шаг	Шаг ноги врозь, ноги вместе	Приставной шаг	Выпады в сторону и назад.	Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами	Шаги на угол.	В – степ.	А – степ.
1								

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

- Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.
- Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировок.
- Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.
- Также формой аттестации является участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях. По итогам года проходит итоговая аттестация в виде открытого занятия и показательного выступления.

### **Критерии оценки промежуточной аттестации в виде показательного выступления.**

Оценка «5»: - методически верное исполнение; - знание базовых шагов, четкость выполнения упражнений, трудолюбие; - взаимопонимание ученика и преподавателя.

Оценка «4»: - не совсем точное знание базовых упражнений.

Оценка «3»: - незнание маршевых шагов; - ошибки, недоработки, есть расхождение в темпах; - неумение использовать свои физические данные. В оценке часто использую плюсы и минусы, отражающие тенденцию к улучшению или ухудшению уровня исполнения.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность.

### **Методы обучения:**

- словесные: беседа, инструктаж, рассказ, использование аудио материалов;
- наглядные: оформление, просмотр видео - материалов;
- практические: показательные выступления;
- игровые: конкурсы, игры на внимание и выносливость.

**Реализация данной программы базируется на следующих принципах:**

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 40-45 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

## **Комплекс № 1. 1**

### **часть:**

#### **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 поочередно 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 вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
  - 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
  - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
  - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
  - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
  - 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Выполнение шагов на степ (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).

## **2 часть:**

### **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 степен 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 стемы 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 «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои стемы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

### **3 часть:**

#### **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 поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### **Основная часть.**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно 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).

Подвижные игры «Самый ловкий», «Быстро в домик», «Мишка - лентяй», «По лесенке», «Перелет птиц», «Паук», «Аист на крыше»

### **Комплекс № 2.**

#### **1 часть:**

##### **Подготовительная часть:**

И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

1. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
  2. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  3. 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).

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

#### **2 часть:**

##### **Подготовительная часть:**

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

#### **3 часть:**

##### **Подготовительная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. Наклон головы вправо-влево.

6. Поднимание плеч вверх-вниз.
7. Ходьба обычная на месте, на степе.
8. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
9. Приставной шаг назад.
10. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
- 11.

#### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая, и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
10. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
11. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
12. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
13. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
14. Шаг на степе в полуприседании.

Подвижные игры «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»  
Подвижные игры «Баба - яга»

#### **Комплекс 3**

Постановка хореографических комбинаций «Неразлучные друзья», «Непоседы», «Барбарики» на 8,16, 32 счетов с использованием ранее разученных базовых шагов с добавлением помпоном и мячей. Выступление с данными комбинациями на отчетном концерте.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей

дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения, чем одновременные);

б) временные - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

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

2. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
3. Избегать перенапряжения в коленных суставах;
4. Избегать излишнего прогиба спины;
5. Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
6. При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
7. Стоя, лицом к степу - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
8. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### **Музыка для занятий степ-аэробикой.**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Для степ-аэробики подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов. Такой ритм предназначен для танцевальной аэробики. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Темп музыки для аэробики не должен быть слишком быстрым. Так, подготовительные и восстановительные упражнения в начале и в конце занятия должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту, в которой не превышает 140. Во время самой тренировки должна звучать чуть более медленная музыка, чтобы у вас было время подняться и спуститься с платформы. Каждому этапу занятий степ-аэробикой соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.  
время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. — М.: Гранд 2000. — 229 с: ил.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.
5. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. — М.: Федерация
6. Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа
7. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое
8. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: Речь,2001.  
преподавания: Учеб. Пособие. М.: 2000. 74.
9. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». -С-Пб., 2008.
11. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
12. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2012.



















