

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №50 «Журавушка»  
г. Канска

РАССМОТРЕНО:  
на Педагогическом совете  
МБДОУ №50 «Журавушка» г. Канска  
Протокол № 6 «23» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №50  
\_\_\_\_\_ О.В. Воробьева  
«23» июля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по степ-аэробике  
«СТЕПУШКА»**

Физической направленности  
Уровень программы: базовый  
Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор:  
инструктор по  
физической культуре  
Бурмакина Е. С.

## Пояснительная записка

Реализация Программы закреплена в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа по степ-аэробике **физкультурно-спортивной** направленности и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, приобщение детей к здоровому образу жизни.

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. Объем ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам наблюдений снижен интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.

В тоже время дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять

циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. Именно в дошкольном периоде закладываются основы здоровья, правильного

Выполнение упражнений на степ - платформе работы предусматривает целенаправленную интеграцию анатомических, неврологических и физиологических систем в соответствии с законами природы.

**Новизна** является использование специальной степ - платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), запрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво и ритмично двигаться, но и развиваться эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся целеустремленности.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

Использование степ - платформ - это новое направление оздоровительной работы.

Эффективность занятий на ступах подтверждена опытом коррекционных медицинских центров Европы. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно - сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет включительно. Рекомендуемый состав групп 15 человек.

**Форма обучения** - групповая (особенностью групповых занятий степ-аэробикой является возможность выполнения упражнений с различной интенсивностью в зависимости от уровня подготовленности занимающихся воспитанников в данной группе).

#### **Сроки реализации**

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 учебный год. Объем учебной нагрузки в году 72 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность **учебного часа - 25 мин.**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

	9 месяцев обучения
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов по программе	72
Количество учебных часов согласно расписанию	72

## Формы организации занятия

Программа предусматривает:

- групповые занятия;
- совместную работу с детьми.

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

- принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их выполнения;
- принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребёнка, дозировкой упражнений;
- принцип длительности - длительное и упорное использование повторных упражнений;
- принцип цикличности - чередование физической нагрузки с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- принцип умеренности - продолжительность занятий 30 мин.

### Цель и задачи

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья и всестороннего развития личности дошкольника через степ - аэробику.

**Задачи:**

- развивать двигательные способности детей и физические качества;
- формировать навыки правильной осанки, свода стопы, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;
- вырабатывать четкие скоординированные движения во взаимосвязи с речью;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и самостоятельной двигательной деятельности.

### Учебный план

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебных занятий	Количество часов	Тема занятий	Форма контроля
1.	19.09	15.30 16.00	Беседа	1	Вводное «Что такое степ- аэробика». Инструктаж по ТБ и ПБ.	Наблюдение, опрос

2.	21.09	15.30 16.00	Беседа	1	«Что такое правильная осанка»	Наблюдение, опрос
3.	26.09	15.30 16.00	Беседа	1	«Первые шаги»	Наблюдение, опрос
4.	28.09	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги»	Практическая работа
5.	03.10	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги»	Практическая работа
6.	05.10	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
7.	10.10.	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
8.	12.10	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
9.	17.10	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
10.	19.10	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
11.	24.10	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» на степ - платформах.	Практическая работа
12.	26.10	15.30 16.00	Беседа	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа

13.	31.10	15.30 16.00	Беседа	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа
14.	02.11	15.30 16.00	Беседа	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа
15.	07.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа
16.	09.11	10.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
17.	14.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
18.	16.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
19.	21.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
20.	23.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
21.	28.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, опрос, практическая работа
22.	30.11	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа

23.	05.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» Промежуточная аттестация	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
24.	07.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» Игроритмика «Хлопушки»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
25.	12.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» Игроритмика«Хлопушки»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
26.	14.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
27.	19.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
28.	21.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
29.	26.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
30	28.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение анализ
31	30.12	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» - упражнение	Наблюдение, анализ, опрос,

32.	09.01	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
33.	11.01	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
34.	16.01	15.30 16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
35.	18.01	15.30 16.00	Практическое занятие	1	Игроритмика «Кубик о кубик»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
36.	23.01	15.30 16.00	Беседа	1	Вводное «Что такое степ- аэробика». Инструктаж по ТБ и ПБ.	Наблюдение, опрос
37.	25.01	15.30 16.00	Беседа	1	«Что такое правильная осанка»	Наблюдение, опрос
38.	30.01	15.30 16.00	Беседа	1	«Первые шаги»	Наблюдение, опрос
39.	01.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги»	Практическая работа



40.	06.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги»	Практическая работа
41.	08.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
42.	13.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
43.	15.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
44.	20.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
45.	22.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Первые шаги» на степ - платформах.	Практическая работа
46.	27.02	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» на степ - платформах.	Практическая работа
47.	29.02	15.30 16.00	Беседа	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа
48.	05.03	15.30 16.00	Беседа	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа
49.	07.03	15.30 16.00	Беседа	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа
50.	12.03	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Практическая работа

51.	14.03	10.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
52.	19.03	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
53.	21.03	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
54.	26.03	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
55.	28.03	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
56.	02.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, опрос, практическая работа
57.	04.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом»	Наблюдение, анализ, практическая работа
58.	09.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» Промежуточная аттестация	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
59.	11.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» Игроритмика «Хлопушки»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
60.	16.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» Игроритмика «Хлопушки»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа

62.	18.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
63.	23.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Шаг за шагом» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
64.	25.04	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
65.	02.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
66.	07.05	10.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе» - «Весну звали»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
67.	14.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
68.	16.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
69.	21.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа

70.	23.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	«Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
71.	28.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Ну-ка все вместе»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
72.	30.05	15.30 16.00	Практическое занятие	1	Игро-ритмика «Кубик о кубик»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа
<b>Итого часов:72</b>						

## Содержание учебного плана программы

### Раздел 1. Подготовительный «Первые шаги».

В раздел включены основные аспекты занятий на степ-платформе, общая характеристика степ-аэробики: положения занимающихся и их движения относительно степ-платформы, особенности выполнения упражнений на степ-платформе, требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу, правила восхождения и спуска со степ-платформы.

### Раздел 2. Основной «Шаг за шагом».

Разучивание базовых шагов, связок, упражнений, повторение и совершенствование изученного, постановка танцевальных этюдов. В раздел включены базовые и модификационные шаги степ-аэробики, характеристика базовых(основных) шагов, строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на согласование движений с музыкой, музыкально-подвижные игры, игры малой и средней подвижности, комплексы степ-аэробики и др. Здесь происходит обучение новым упражнениям, связкам, танцам, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. Также в этот раздел включены упражнения на расслабление (различные встряхивания, массирующие движения), элементы релаксации, игры на внимание, музыкальные и творческие задания, комплексы степ -аэробики и др. Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе и применяться в зависимости от задач, типа занятия (разучивание нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания.

### Раздел 3. Заключительный «Ну-ка все вместе!»

Показательный, определяющий достижения занимающихся дошкольников. В большинстве случаев это или сюжетные (показательные) занятия, подведение итогов развития определённых умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся. Здесь включены физкультурно-оздоровительные мероприятия: профилактика плоскостопия, самомассаж, асаны (позы), гимнастика для глаз и др.

Все физкультурно-оздоровительные разделы имеют образовательную направленность.

№ п / п	Название разделов и тем программы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Раздел 1 Подготовительный «Первые шаги». Вводное, диагностические ознакомительные занятия, инструктаж, изучение схем, просмотр слайдов	3	21	24
2.	Раздел 2 Основной «Шаг за шагом» Разучивание базовых шагов, связок, упражнений, повторение и совершенствование изученного, постановка танцевальных этюдов	3	21	24
3.	Раздел 3 Заключительный «Нужка все вместе!» Показательное, определяющее достижения занимающихся дошкольников	3	21	24
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>63</b>	<b>72</b>

**Планируемые результаты** сформулированы с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Целенаправленная работа с использованием степ - платформы позволит достичь следующих результатов:

- улучшение у детей физических качеств;
- сформированность у детей знаний о степ-аэробике;
- освоение детьми главных правил безопасности во время проведения физкультурных занятий;
- пополнение словарного запаса детей новой спортивной терминологией;
- проявление у детей интереса к занятиям физкультурой;
- повышение профессиональной компетентности педагогов;
- проявление интереса у родителей и детей к занятиям физкультурой и спортом

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**  
9 месяцев обучения

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной(итого)
1.	1	19.09. 2023	30.05. 2024	36	72	72	Вторник, Четверг: 16.30 17.00	29.03. 2024  21.05. 2024

**Раздел 2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям **Степ - платформы** (размер 68\*28, 10 шт., уровней - 2, материал полипропилен противоскользящее покрытие);

Музыкальный центр «Sony» - 1шт;

Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;

Массажные коврики - 15 шт.;

Массажная дорожка - 1шт.;

Ребристые доски - 2 шт.;

Гигиенические коврики - 15 шт.;

Спортивная одежда.

**Информационно-методическое обеспечение**

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Методическое обеспечение программы включает наглядные пособия (видеоматериал, фонограммы, карточки для заданий), музыкальная фонотека, методическая копилка (разработки занятий, сценарии и т.д.);

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует инструктор по физической культуре Калинкина Светлана Владиславовна, образование среднее специальное, прошла подготовку на семинаре Классическая аэробика /Степ-аэробика/ Силовая тренировка по направлению групповые программы с 26.07.2021 по 03.08.2021г., 72 часа.

**Форма аттестации и оценочные материалы**

**Формы подведения итогов реализации программы**

Итоги реализации программы подводятся в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

**Оценочные и методические 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. Basic step.
2. Mambo.
3. Heel touch.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Repeat (Knee Up, Kick, Curl и др.).
6. Mambo-side.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Reverse.
9. Tango step.
10. V - step.
11. A - step.
12. Cha-cha-cha.
13. Shasse.
14. StepTap.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трех-балльной системе:

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

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

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

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

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

## Методические материалы

### Направленность занятий на степ-платформе

Классическая степ-аэробика - занятие, где разучиваются и совершенствуются базовые и модифицированные шаги степ-аэробики, их соединения, блоки и комбинации из нескольких блоков.

Танцевальная степ-аэробика (Dance-Step) - это занятие по степ-аэробике, где шаги классической степ-аэробики модифицируются в танцевальные шаги различных стилей и направлений. Танцевальная степ-аэробика рекомендована для занимающихся, освоивших начальный уровень занятий Step«0».

### Уровень подготовленности занятия аэробной направленности

*Step-basic* - начальный уровень занятий по степ-аэробике, предназначен для начинающих. Несложная хореография и базовые движения. На данном уровне разучиваются

базовые шаги степ-аэробики, их соединения, простейшие модификации (изменения) базовых шагов, возможны включения поворотов.

Цель занятий - освоение техники выполнения движений на степ-платформе.

### Применяемые типы занятий

Вводные занятия; занятия разучивания нового материала; занятия повторения и совершенствования изученного; смешанные (комбинированные) занятия; итоговые (контрольные) занятия. Занятия используются в течение года и имеют свои особенности.

<b>Типы занятий</b>	<b>Особенности</b>
Вводное занятие	Знакомство обучающихся содержанием дисциплины, ее историческое развитие и практическую значимость, инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.
Разучивание нового материала	Более длинная по времени подготовительная часть, в которой большое внимание уделяется как подготовительным, так и подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части такого занятия, используются упражнения на повышение эмоционального состояния занимающихся.
Повторения и совершенствования изученного	Включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программного материала, проводимые поточным методом, без остановок на объяснение. Такие занятия дают хорошую аэробную нагрузку.
Смешанные	Происходит как разучивание нового учебного материала, так и повторение и совершенствование пройденного. Подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивание.
Контрольное (итоговое)	Является показательным, определяющим достижения занимающихся. Это или сюжетное (показательное) занятие, или подведение итогов развития определённых умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

### Методические особенности организации занятия по степ-аэробике

На начальном этапе при проведении занятий у дошкольников вместо степ-платформы используется гимнастический или массажный коврик небольшого размера (при этом использование



массажных ковриков (босиком) параллельно решает задачи активизации работы свода стопы). На следующем этапе - степ-платформа (размер 68\*28см).

### **Методы обучения упражнениям степ-аэробики**

При организации физкультурно-оздоровительной деятельности у занимающихся дошкольников используются разнообразные методы обучения двигательным действиям, такие как:

- наглядный (показ) - четкий, грамотный показ упражнения, эмоциональный, образный и зеркальный;

- словесный (объяснение, описание, команда, поощрение) - команды краткие и четкие. На занятиях по степ-аэробике используются уточняющие, образные команды: «вверх», «вниз», «вправо», «влево», «колени», «угол» и др. Подача команд для начала и продолжения выполнения упражнений представляет собой систему действий инструктора посредством слов, движений, указаний, жестов и других методических приёмов, позволяющих дошкольникам во время занятий понимать инструктора и выполнять двигательные действия вслед за ним. Все команды точные, своевременные, последовательные и обдуманные.

- практический - при освоении новых движений применяется метод целостного разучивания, упрощая упражнение за счет снижения темпа выполнения и амплитуды движения.

При проведении занятий следует придерживаться последовательности решения образовательных задач при обучении упражнениям степ - аэробики.

### **Методы разучивание элементов**

Модификация-изменение хореографии элемента без изменения биомеханики движений, положительный перенос движений на пол и с пола на степ.

Замена элемента- изменения хореографии элемента с изменением его биомеханики.

При использовании любого метода разучивания элементов исходный вновь созданный элементы должны принадлежать к одной классификационной группе.

### **Техника безопасности и основные правила тренировки на степ-платформе:**

- Высота степ-платформы должна соответствовать уровню подготовленности, опыта занятий, вида и направленности занятия на степе;
- шаг вверх выполняется всей стопой на платформу;
- При выполнении шага вниз движение начинается с «приземления» на переднюю часть стопы и завершается обязательной постановкой пятки на пол;
- шаги вверх и вниз на пол должны выполняться с соблюдением определенной дистанцией между платформой и стопами, как правило, она равно длине одной стопы занимающегося;
- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степу - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### Запрещенные движения:

- Шаг на платформу спиной вперед. В этом варианте подъема отсутствует зрительный контакт, что может привести к получению травм коленного сустава и голеностопа;
- спуск с платформы шагом вперед. При движении коленный сустав наиболее уязвим, т.к. нагрузка на связки коленного сустава чрезмерна велика;
- прыжок с платформы. Это движение является запрещенным ввиду чрезмерной ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат в момент приземления.

### Алгоритм занятия по степ - аэробике

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	5 мин.	8 упр.	На осанку Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт
2. Основная: Танцевальные шаги Акробатические упражнения Гимнастический этюд	22 мин.	9 упр.	Для мышц шеи Для мышц плечевого пояса Для мышц туловища Для ног Для развития мышц силы Для развития гибкости Для развития ритма, такта
3. Заключительная: Самомассаж Дыхательные упражнения	3 мин.	<sup>2</sup> упр. <sup>2</sup> упр.	Массаж рук На дыхание Расслабление

### Перспективное планирование занятий по степ - аэробике

Месяцы	Задачи	Приемы
Сентябрь	1. Знакомство со степ-аэробикой. Знакомство со степ-платформой. Инструктаж - правила восхождения на степ-платформу и спуска с неё. 2. Освоение основных шагов (1- <i>Basicstep</i> , 2- <i>tambo</i> , 3- <i>Heeltouch</i> -) 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в	

	такт музыки.	
Октябрь	<p>1.Разучить комплекс №1, комплекс «Первые шаги» на степ - платформах.</p> <p>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъемс оттягиванием носка)</p> <p>3.Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Совершенствовать основные шаги (1-3).</p> <p>5.Учить основные шаги 4-шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, 5-Repeat(...).</p>	
Ноябрь	<p>1.Закрепить комплекс №1 «Первые шаги»</p> <p>2.Начать разучивать комплекс №2 «Шаг за шагом».</p> <p>3.Закреплять разученные шаги с добавлением рук.</p> <p>4.Совершенствовать основные шаги (4-5).</p>	
Декабрь	<p>1. Продолжать разучивать комплекс №2 «Шаг за шагом»</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Совершенствовать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (4).</p> <p>4.Разучивание новых шагов (6-<i>tambo-side</i>,7-<i>Bbmadbis</i> сторону и назад).</p>	
Январь	<p>1. Продолжать разучивать комплекс №2 «Шаг за шагом»</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Совершенствовать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (4).</p> <p>4. Разучивание новых шагов (8-<i>revers</i>,9-<i>Tango step</i>).</p>	<p>Просмотр слайдов, рассматривание схем.</p> <p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Февраль	<p>1. Продолжать разучивать комплекс №2 «Шаг за шагом»</p> <p>2.Научить игро-ритмике «Хлопушки»</p> <p>3.Закреплять разученные упражнения с различной</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p> <p>Подбор музыкального сопровождения,</p>

	<p>вариацией рук (8-9).</p> <p>4. Совершенствовать шаги (6-7).</p>	<p>костюмов.</p>
<p>Март</p>	<p>1. Продолжать разучивать комплекс №3 «Ну-ка все вместе»</p> <p>2. Продолжать обучать игро-ритмике «Хлопушки»</p> <p>3. Разучивание новых шагов (10-V-step, 11-A-step).</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
<p>Апрель</p>	<p>1. Продолжать разучивать комплекс №3 «Ну-ка все вместе»</p> <p>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук (10-11).</p> <p>3. Разучивание новых шагов (12-Cha-cha-cha, 13-Shasse, 14-Steptap).</p>	<p>Подбор музыкального сопровождения, костюмов</p> <p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
<p>Май</p>	<p>1. Тестирование, на предмет освоения программы.</p> <p>2. Повторение комплексов</p> <p>3. Упражнения направленные на закрепление базовых шагов</p>	<p>Наблюдение и тестирование</p> <p>Подбор музыкального сопровождения, оформление зала, подготовка оборудования.</p>

### Список литературы.

1. Кузина И. Степ - аэробика не просто мода // Обруч. - 2005.- № 1. - С. 40
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
3. Погонцева Л. Скамейка - степ // Обруч. - 2003. - № 2. - С. 33
4. Степ-аэробика / журнал «Здоровье - спорт» №2. 2010.
5. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - М., 2006
6. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. // «Лечебно - профилактический танец Фитнес - Данс» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО - ПРЕСС» 2007
7. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.