

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад “Северное сияние”

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей  
МБДОУ д/с “Северное сияние”  
А.А.Бурмина  
(ул.Дорожников д.52)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
МБДОУ д/с “Северное сияние”  
С.А.Алгинкина  
Приказ от 30.08.2024 г. № 546

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей  
МБДОУ д/с “Северное сияние”  
Т.В. Саюн  
(ул. Северная д.35)

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете  
№ 1 от 30.08.2024 год

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**“Весёлые ступеньки”**

Направленность:

физкультурно-оздоровительная

Возраст детей: 6 -7 лет

Срок реализации: 1 год

с.п. Нижнесортымский  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           |
|-----------------------------------------------------------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ                                         |
| 1.1. Пояснительная записка                                |
| 1.2. Цели и задачи программы                              |
| 1.3. Форма реализации программы                           |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ                                  |
| 2.1. Характеристика разделов программы по степ – аэробике |
| 2.2. Техника безопасности                                 |
| 2.3. Содержание программы                                 |
| 2.4. Планируемые результаты                               |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ                                 |
| 3.1. Календарный учебный график                           |
| 3.2. Условия реализации программы                         |
| 3.3. Список литературы                                    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ                                                |

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Степ-аэробика (step Aerobic)** является одним из средств физического воспитания старших дошкольников. Это увлекательные кардиотренировки, проходящие на степ-платформах. Степ-аэробика предполагает попеременные шаги на возвышенности. Их движения объединяются в особые комбинации — связки. Тренировка всегда проходит в интенсивном ритме и под подходящую музыку.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Степ-аэробика” разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” (с последующими изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 “Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 “Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 “Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (вступил в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года);
- Нарabоток педагога, полученных в процессе обучения дошкольников элементам спортивных танцев.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения содержания программы:** стартовый.

**Актуальность** программы состоит в том, что занятия степ-аэробикой существенно отличается от деятельности детей на занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий. Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей в физическом развитии, накоплении и обогащении двигательного опыта у дошкольников, сохранения и укрепления их физического и психического здоровья. Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только по желанию детей и их родителей (их законных представителей) на договорной основе.

**Новизна.** 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).

**Педагогическая целесообразность.** 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 и грациозность движений. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций.

Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

## 1.2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

1. Формирование интереса к занятиям степ-аэробикой.
2. Изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ-платформах (базовые шаги).
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку.

#### *Метапредметные:*

4. Развитие опорно-двигательного аппарата.
5. Развитие координации движений.
6. Улучшение музыкальной и двигательной памяти детей.
7. Повышение общей работоспособности организма.

#### *Личностные:*

8. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.

### **Принципы построения программы**

#### 1. *Принцип линейности* (“от простого – к сложному”):

- у детей формируются начальные представления о степ-аэробике;
- учащиеся осваивают, закрепляют и совершенствуют базовые шаги;
- учащиеся последовательно осваивают учебный материал (это достигается за счет концентрации и плотности изучаемых тем и соответствующего темпо-ритма занятий).

#### 2. *Принцип системности:*

- программа адаптирована для детей дошкольного возраста, обеспечивает поступательное развитие детей;
- все знания систематизируются по модулям, объединенным общей направленностью;
- изучение материала осуществляется в системе связи “взрослый – ребенок”.

#### 3. *Принцип комплексности:*

- освоение движений на степ-платформе обеспечивает физическое оптимальное развитие дошкольников;
- подача учебного материала осуществляется через образ, игру, сюжетность и драматургию в комплексе.

#### 4. *Принцип доступности:*

- при подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: непроизвольность, неустойчивость познавательных процессов, любознательность.

**Адресат программы** (возраст и примерный портрет ребёнка): дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Возраст 5-7 лет называют часто “периодом первого вытяжения”, когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у седьмого года жизни. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные

различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек (в окружности грудной клетки, антропометрические признаки). Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасции, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии ребенком тяжестей), нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Старший дошкольник уже способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

**Условия набора** детей в группу – дети от 5 до 7 лет. Оптимальное количество учащихся одной группы – 10 человек. Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках

**Требования к состоянию здоровья детей.** Предварительный отбор не проводится. К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний к спортивным занятиям (анализ записей в медицинской карте).

**Сроки реализации Программы:** 8 месяцев.

**Виды занятий:** практические занятия.

**Форма организации работы:** групповая.

**Продолжительность занятий:** 1 академический час во второй половине дня после дневного сна (\*академический час – 30 минут для детей 6 – 7 лет).

|                                 |                                |                                              |         |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|---------|--------------------------------------|
| Продолжительность учебного года |                                | 34 учебных недели<br>(01.10.2024-31.05.2025) |         |                                      |
| Возрастная группа               |                                | Продолжительность<br>1 занятия               |         |                                      |
| Возрастная группа               | Продолжительность              | РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ                                |         | Общее количество учебных часов в год |
|                                 |                                | в неделю                                     | в месяц |                                      |
| 6-7 лет                         | 1 занятие<br>30 мин. (6-7 лет) | 2                                            | 6-8     | 56                                   |

1.3. ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

|                                                                     |                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Форма обучения                                                      | Очная                                                                                                            |
| Образовательные технологии                                          | Игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий |
| Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности | Модульная                                                                                                        |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Форма и тип организации работы учащихся | <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповая работа</li> <li>- индивидуально-групповая</li> <li>- репетиционная деятельность</li> <li>- выступление на мероприятиях</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Форма обучения и виды занятий           | <p>Очная.</p> <p>Занятия (включают в себя <b>теоретическую и практическую</b> части).</p> <p><b>Обучающие занятия.</b> На данных занятиях детально разбирается базовые движения.</p> <p><b>Обобщающие занятия.</b> На данных занятиях проводится повтор разученных движений или комбинаций.</p> <p><b>Итоговые занятия.</b> На данных занятиях дети практически самостоятельно, без подсказки, под музыку могут выполнять все заученные ими движения и комбинации.</p> |

## 2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ

**Раздел “Игритмика”** 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.

**Основные этапы обучение стейп – 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 стейп – 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 ступу, 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.

## **2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности.

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

- 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- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-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-доски ногами.

### 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми комплексов упражнений. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться.

| Раздел                           | Количество занятий |
|----------------------------------|--------------------|
|                                  | 5-7 лет            |
| Игроритмика                      | 1                  |
| Строевые упражнения              | 9                  |
| Танцевальные шаги                | 10                 |
| Акробатические аэробные движения | 11                 |
| Дыхательная гимнастика           | 11                 |
| Игровой массаж                   | 14                 |
| ИТОГО                            | 56                 |

### 2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные результаты:

- ✓ привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.

#### Предметные результаты:

*По окончании освоения программы дети 5-7 лет будут знать:*

- ✓ правила безопасности на занятиях с т е п - а э р о б и к о й ,
- ✓ специальную терминологию,
- ✓ исходные позиции для выполнения упражнений,
- ✓ технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики,

*У детей 5-7 лет будет развита способность:*

- ✓ к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений,
- ✓ к удерживанию равновесия на степе,
- ✓ отталкивания при выполнении прыжков.

#### Метапредметные результаты:

*По окончании освоения программы дети 5-7 лет будут уметь:*

- ✓ выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- ✓ сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- ✓ выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

### 3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Месяц   | Тема                                            | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подвижные игры и комплекс упражнений                                                                                                                               | Оборудование                                                        |
|---------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | Занятие 1<br>Степ-аэробика<br>(ознакомительное) | Познакомить детей с термином "Степ - аэробика"<br>Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.<br>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                       | Аэробные упражнения:<br>“Ласточка”, “Лодочка”.<br>Игровое упражнение:<br>“Великаны - гномы”,<br>“Витамины”.<br>Упражнение расслабление:<br>“Раскачивающее дерево”. | Степ-платформы<br>Коврики<br>Геометрические фигуры<br>разного цвета |
|         | Занятие 2<br>Степ-аэробика<br>(ознакомительное) | "Степ - аэробика".<br>Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.<br>Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.                                                                                                                                                                                                       | Аэробные упражнения:<br>“Ласточка”, “Лодочка”.<br>Игровое упражнение:<br>“Стойкий оловянный солдатик”.<br>Упражнение расслабление:<br>“Раскачивающее дерево”.      | Степ-платформа<br>Музыкальный центр                                 |
|         | Занятие 3<br>(ознакомительное)                  | "Степ - аэробика".<br>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.<br>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.<br>Упражнения на расслабление и Дыхание.                                                                                                                                                                                    | Аэробные упражнения:<br>“Ласточка”, “Лодочка”.<br>Игровое упражнение:<br>“Великаны - гномы”,<br>“Витамины”.<br>Упражнение расслабление:<br>“Раскачивающее дерево”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр                                 |
|         | Занятие 4<br>“Раз ступенька,<br>два ступенька”  | "Степ - аэробика".<br>Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.<br>Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики инструктором по физической культуре.<br>Знакомство со степ - платформой. Основные правила подъема на степ - платформу.<br>Упражнения на расслабление и дыхание | Аэробные упражнения:<br>“Ласточка”.<br>Подвижные игры:<br>“Перелет птиц”, “Не оставайся на земле”.<br>Упражнения на расслабление:<br>“Ветерок”.                    | Степ-платформа.<br>Презентация<br>Музыкальный центр                 |

|        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                                     |
|--------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                                     |
|        | Занятие 5<br>“Раз ступенька,<br>два ступенька” | Знакомство с основными подходами в степ - аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.                                  | Аэробные упражнения:<br>“Петушок”, “Угол”.<br>Подвижные игры:<br>“Скворечники”, “Ноги от земли”.<br>Упражнения на расслабление:<br>“Листочки”.                                              | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 6<br>Базовые шаги<br>“Степ-тач”        | Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом “степ – тач”. Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                             | Аэробные упражнения.<br>Игровое упражнение:<br>“Раки на тропинке”, “Прогулка по волшебному лесу”, “Ковер-самолет”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Раскачивающее дерево”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 7<br>Базовые шаги<br>“Бейсик – степ”   | Закрепить знание базового шага “степ - тач”. Познакомить детей с базовым шагом – “ бейсик - степ”. Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                       | Аэробные упражнения:<br>“Выпад”.<br>Подвижные игры:<br>“Физкульт- ура!”, “Второй лишний”, “Море волнуется”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Цветок”.                                     | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 8<br>Базовые шаги<br>“Ви - степ”       | Разучивание базового шага “ви- степ”. Закрепление изученных базовых шагов “степ-тач”, “бейсик-степ”, составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробные упражнения:<br>“Выпад”, “Ласточка”.<br>Игровое упражнение:<br>“Раки на тропинке”<br>Упражнение на расслабление:<br>“Листочки”.                                                     | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
| Ноябрь | Занятие 9<br>“Раз, два повтори”                | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Аэробные упражнения:<br>“Березка», “Шпагат”.                                                                                                                                                | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |

|  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                              |
|--|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|  |                                              | шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.<br>Самостоятельно и быстро строиться, и перестраиваться.<br>Выполнять общие упражнения активно, с напряжением.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                     | П/и: “Бездомный заяц”,<br>“Быстро в домик”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Листочки”.                                                                                                          |                                              |
|  | Занятие 10<br>Базовые шаги<br>“Степ- ап”     | Разучивание базового шага “степ- ап”.<br>Закрепление композиции на основе изученных шагов.<br>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.<br>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Упражнение “По лесенке”.<br>Самомассаж<br>Упражнение на расслабление:<br>“Раскачивающееся дерево”.                     | Степ-платформа<br>Музыкальный центр          |
|  | Занятие 11<br>Базовые шаги<br>“Степ-захлест” | Разучивание базового шага “степ-захлест”.<br>Составление мини-комплекса из 3-4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.                                                                       | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Самомассаж<br>Упражнение на расслабление:<br>“По лесенке”.                                                             | Степ-платформа<br>Музыкальный центр          |
|  | Занятие 12<br>Базовые шаги<br>“Степ-ап”      | Разучивание ( повторение) базового шага.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                     | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“По лесенке”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление<br>“Раскачивающееся дерево”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр          |
|  | Занятие 13<br>Базовые шаги<br>“Топ-ап”       | Разучивание “топ - ап” - верхнее касание, повторение шага “Степ-захлест” совершенствование, отработка выученных комбинаций.<br>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.                                                                                                                                           | Аэробные упражнения:<br>“Самолет”.<br>П/и: “Ловишки”, “Цирковые лошади”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление:                                                                             | Степ-платформа<br>Ленты<br>Музыкальный центр |

|         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |                                      |
|---------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|         |                                                     | Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | “Раскачивающееся дерево”.                                                                                                                                                      |                                      |
|         | Занятие 14<br>Базовые шаги<br>“Шаг-колени”          | Разучивание базового шага “шаг-колени” - шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.<br>Отработка выученных комбинаций.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Аэробные упражнения:<br>“Корзинка”, “Мостик”.<br>Самомассаж.<br>П/и: “Кто быстрее до флажка”, “Займи место”, “Пингвины на льдине”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Росток”. | Степ- платформа<br>Музыкальный центр |
|         | Занятие 15<br>Базовые шаги<br>Шаг “Крест”           | Разучивание шага “Крест” комбинируя его с танцевальными движениями рук.<br>Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>“Крест” - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево.<br>Повторение изученных основных шагов.<br>Отработка выученных комбинаций.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробные упражнения:<br>“Стрела”, “Выпад”.<br>Самомассаж.<br>П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”.                 | Степ-платформа<br>Музыкальный Центр  |
|         | Занятие 16<br>Базовые шаги<br>Шаг “Ниап”, шаг “кик” | Разучивание шаг “Ниап”, шаг “кик” повторение изученных основных шагов.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                    | Аэробные упражнения.<br>П/и: “Мы веселые ребята”, “Перемени предмет”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление<br>“Листочки”.                                              | Степ-платформа<br>Музыкальный центр  |
| Декабрь | Занятие 17<br>Базовые шаги<br>Шаг “Мамбо”           | Разучивание шаг “Мамбо”, комбинируя его с танцевальными движениями рук.<br>Повторение изученных основных шагов.<br>Отработка выученных комбинаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Аэробные упражнения.<br>Подвижная игра:<br>“Перелет птиц”.<br>Игровое упражнение:                                                                                              | Степ-платформа<br>Музыкальный центр  |

|  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                     |
|--|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  |                                                                            | Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | “Мишка лентяй”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Листочки”.                                                                                                           |                                     |
|  | Занятие 18<br>Комплекс 1<br>Подготовительная часть<br>“Элементарный”       | Разучить Комплекс 1 “Элементарный” под счет.<br>Повторение изученных шагов.<br>Упражнения на расслабление и дыхание                                                                                                                                                                                                                                        | Аэробные упражнения:<br>“Перемени предмет”.<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение:<br>“Мишка – лентяй”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Снежинка”.                                   | Степ-платформа                      |
|  | Занятие 19<br>Комплекс 1<br>Основная часть<br>“Элементарный”<br>Под музыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.<br>Совершенствовать Комплекс 1 “Элементарный” под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                  | Аэробные упражнения:<br>“Березка”, “Шпаг”.<br>П/и: “Бездомный заяц”,<br>“Птички на дереве”.<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра: “Самый ловкий”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Пляж”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 20<br>Совершенствовать<br>Комплекс 1<br>“Элементарный”             | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.<br>Совершенствовать комплекс 1 “Элементарный” под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                | Акробатические упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Самомассаж.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Пляж”.                                                 | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 21<br>Комплекс 1<br>“Элементарный”                                 | Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).<br>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса 1 “Элементарный” под музыку.<br>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.<br>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.<br>Выполнять упражнения с большой | Аэробные упражнения:<br>“Березка”, “Шпагат”.<br>Самомассаж.<br>П/и: “Бездомный заяц”,<br>“Птички на дереве”, “Самый ловкий”, “Дед Мазай”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Пляж”.     | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |

|        |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|        |                                                                 | амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |                                     |
|        | Занятие 22<br>Комплекс 2<br>Подготовительная часть<br>“Базовый” | Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).<br>Разучивание комплекса 2 “Базовый” на степ – платформах(подготовительная часть) под счет.<br>Совершенствовать разученные шаги.<br>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробные упражнения:<br>“Корзинка”, “Мостик”.<br>п/и: “Кто быстрее до флажка”,<br>“Займи место”.<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение: “Аист на крыше”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Пляж”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 23<br>Комплекс 2<br>Основная часть<br>“Базовый”         | Разучивание комплекса 2 “Базовый” на степ-платформах (основной части) под счет.<br>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ-аэробики.<br>Упражнения на расслабление и дыхание                                                                                                                               | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Корзинка”<br>п/и: “Кто быстрее до флажка”,<br>“Займи место”.<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение: “Аист на крыше”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Пляж”.  | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 24<br>Комплекс 2<br>Совершенствовать<br>“Базовый”       | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.<br>Совершенствовать комплекс 2 “Базовый” под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                 | Акробатические упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Самомассаж.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Снежинка”.                                                       | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
| Январь | Занятие 25<br>Комплекс 3<br>“Танцевальный”                      | Закрепление двух частей комплекс 3<br>“Танцевальный” в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                              | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Самомассаж.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Подвижная игра: “Паук”.<br>Упражнение на расслабление<br>“Снежинка”.                                  | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 26<br>Комплекс 4<br>“Веселый тренинг”                   | Совершенствовать комплекс 4 “Веселый тренинг” подготовительной и основной части под музыку.                                                                                                                                                                                                                                            | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Корзинка”<br>Самомассаж.                                                                                                                                      | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |

|  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                     |
|--|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  |                                                     | Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и Дыхание.                                                     | П/и: “Кто быстрее до флажка”, “Займи место”, “Пингвины на льдине”, “Паук”. Упражнение на расслабление: “Пляж”.                                         |                                     |
|  | Занятие 27<br>Комплекс 4<br>“Веселый тренинг”       | Разучить упражнение заключительную часть комплекса 4 “Веселый тренинг” под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему.                                           | Акробатические упражнения: “Стрела”, “Выпад”, “Охотники и обезьяны”. Самомассаж. Подвижная игра: “Я люблю степ”. Упражнение на расслабление: “Птички”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 28<br>Базовые шаги<br>“Книап” мах в сторону | Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (книап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс 4 “Веселый тренинг” под музыку. Упражнения на расслабление и Дыхание. | Акробатические упражнения. П/и: “Пчелка”. Игра м/п: “Караси и щука”. Игровое упражнение: “Пингвины”. Упражнение расслабление: “Птички”.                | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 29<br>Базовые шаги<br>“Шаг-бэк”             | Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс 4 “Веселый тренинг” под музыку. Упражнения на расслабление и Дыхание.                                                      | Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Танец “Веселая степ-аэробика”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Пингвины”, “Птички”.                         | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 30<br>“Книап” мах в сторону                 | Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (книап), с махом в сторону.                                                                                                                                                     | Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Танец “Веселая степ-                                                                                         | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |

|         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                     |
|---------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|         |                                       | Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.<br>Работа над выразительностью выполнения движений.<br><br>Упражнения на расслабление и Дыхание.                                                                                                                                                                 | аэробика”.<br><br>Игровое упражнение:<br>“Мишка – лентяй”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”.                                                  |                                     |
|         | Занятие 31<br>Непоседы<br>“Барбарики” | Разучивание комплекса степ-аэробики “Непоседы”.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                 | Аэробные упражнения:<br>“Березка”, “Шпагат”.<br>Игровое упражнение:<br>“Мишка лентяй”.<br>Упражнение расслабление:<br>“Птички”.                         | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
| Февраль | Занятие 32<br>Непоседы<br>“Барбарики” | Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики “Непоседы”, используя основные подходы в степ-аэробике.                                                                                                                                                                                                               | Аэробные упражнения:<br>“Березка”, “Шпагат”.<br>Подвижная игра: “Цирковые лошадки”.                                                                     | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|         | Занятие 33<br>Непоседы<br>“Барбарики” | Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Самомассаж.<br>Упражнение расслабление<br>“Птички”.                                                                                                     | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |
|         | Занятие 34<br>Непоседы<br>“Барбарики” | Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики “Барбарики” над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.                                                                      | Аэробные упражнения:<br>“Березка”, “Шпагат”.<br>Подвижная игра: “Рыбки”,<br>“Физкульт- Ура!”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление<br>“Птички”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр |

|  |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                           |
|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|  |                                                      | <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                           |
|  | <p>Занятие 35</p> <p>Непоседы</p> <p>“Барбарики”</p> | <p>Повторение мини комплекса степ-аэробики.</p> <p>Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс “Непоседы”.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>                                                                                                                                                                                        | <p>Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”.</p> <p>Подвижная игра: “Рыбки”, “Физкульт- Ура!”.</p> <p>Упражнение на расслабление: “Птички”.</p>                                                | <p>Степ-платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>            |
|  | <p>Занятие 36</p> <p>“Веселое кружение”</p>          | <p>Разучивание-кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p> | <p>Акробатические упражнения повторение пройденного.</p> <p>П/и: “Мы веселые ребята”.</p> <p>Упражнение: “Опорный прыжок”.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление: “Птички”.</p> | <p>Степ-платформа</p>                                     |
|  | <p>Занятие 37</p> <p>“Раз прыжок, два прыжок”</p>    | <p>Прыжковые упражнения разучивание различных комбинаций.</p> <p>Повторение кружения на степ-платформе.</p> <p>Закрепление базовых шагов.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>                                                                                                                                                                     | <p>Акробатические упражнения повторение пройденного.</p> <p>П/и: “Мы веселые ребята”.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение: “Опорный прыжок”.</p> <p>Упражнение на расслабление: “Птички”.</p> | <p>Степ-платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>            |
|  | <p>Занятие 38</p> <p>“Мой веселый звонкий мяч”</p>   | <p>Разучивание упражнений с мячом на степ-платформе.</p> <p>Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.</p> <p>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.</p>                                                                                                                                                                                       | <p>Акробатические упражнения: “Самолет”.</p> <p>П/и: “Ловишки”, “Цирковые лошадки”.</p> <p>Самомассаж.</p>                                                                                     | <p>Степ-платформа</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>Мяч</p> |

|      |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                                            |
|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|      |                                                             | Шаг-колени, поднимая мяч вверх.                                                                                                                                                                                                                | Игра-медитация: “У озера”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”.                                                                              |                                            |
| Март | Занятие 39<br>“Мой веселый<br>звонкий мяч”                  | Повторение упражнений с мячом под музыку на степ -платформе.<br>Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.<br>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.<br>Шаг колени поднимая мяч вверх.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробатические упражнения:<br>“Самолет”.<br>П/и: “Ловишки”, “Цирковые<br>лошадки”.<br>Игра – медитация.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч |
|      | Занятие 40<br>“Когда мои друзья со<br>мной”                 | Разучивание комплекса степ-аэробики с мячом<br>“Когда мои друзья со мной” 2,3 куплет, под счет<br>в медленном темпе.<br>Закрепление 1 куплет и припева под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                    | Акробатические упражнения:<br>“Самолет”.<br>Подвижная игра: “Перелет<br>птиц”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”                           | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч |
|      | Занятие 41<br>“Когда мои друзья со<br>мной”                 | Совершенствование комплекса степ-аэробики с<br>мячом “Когда мои друзья со мной” под счет в<br>медленном темпе и под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                           | Акробатические упражнения:<br>“Самолет”.<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра:<br>“Разноцветный мяч”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”.       | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч |
|      | Занятие 42<br>“Когда мои друзья со<br>мной”                 | Закрепление движений комплекса с мячом “Когда<br>мои друзья со мной” под музыку, работа над<br>ритмическим рисунком комплекса.<br>Дыхательное упражнение.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                             | Акробатические упражнения:<br>“Самолет”.<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра: “Медведи и<br>пчелы”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”.        | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч |
|      | Занятие 43<br>Базовые шаги в<br>диагональном<br>направлении | Разучивание шагов в диагональном направлении,<br>из угла в угол платформы.<br>Отработка движений комплекса степ-аэробики с<br>мячом “Когда мои друзья со мной”.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                       | Акробатические упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение:<br>“Подъемный кран”.<br>Упражнение на расслабление:        | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч |

|        |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                           |                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | “Ветерок”.                                                                                                                                                                                                |                                                               |
|        | Занятие 44<br>“Базовые шаги в<br>диагональном<br>направлении”<br>Комплекс<br>“Неразлучные друзья” | Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга “Неразлучные друзья” 1 куплет припев под счет.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                     | Акробатические упражнения:<br>“Стрела”, “Выпад”.<br>П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: “Птички”.                                         | Степ-платформа<br>Помпоны для черлидинга<br>Музыкальный центр |
| Апрель | Занятие 45<br>Подскоки<br>Комплекс<br>“Неразлучные друзья”                                        | Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу).<br>Отработка движений комплекса степ-аэробики с помпонами “Неразлучные друзья” 1 куплет припев под музыку.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробатические упражнения:<br>“Стрела”, “Выпад”.<br>П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: “Птички”.                                         | Степ-платформа<br>Помпоны для черлидинга<br>Музыкальный центр |
|        | Занятие 46<br>“Неразлучные друзья”                                                                | Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу).<br>Разучить движений комплекса степ-аэробики с помпонам “Неразлучные друзья” 2, 3 куплет под счет.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных                                                        | Акробатические упражнения:<br>повторение пройденного.<br>П/и: “Мы веселые ребята”, “Перемени предмет”.<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра:<br>“Скворечники”.<br>Упражнение на расслабление: “Пляж”, “Море”. | Степ-платформа<br>Помпоны для черлидинга<br>Музыкальный центр |

|  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                               |
|--|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|  |                                    | положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |                                                               |
|  | Занятие 47<br>“Неразлучные друзья” | Разучить движения комплекса степ-аэробики с помпоном “Неразлучные друзья” 2, 3 куплет под счет, и музыку.<br>Совершенствовать движения 1 куплета и припева.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробатические упражнения<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Подвижная игра:<br>“Скворечники”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Распускающийся бутон”.               | Степ-платформа<br>Помпоны для черлидинга<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 48                         | Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                | Акробатические упражнения:<br>“Стрела”, “Выпад”.<br>П/и: “Космонавт” или<br>“Ракета”, “Охотники и обезьяны”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Птички”.                    | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч                    |
|  | Занятие 49<br>“Неразлучные друзья” | Совершенствовать движений комплекса степ-аэробики с помпоном “Неразлучные друзья” под счет, и музыку.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                       | Аэробные упражнения:<br>Повторение пройденного.<br>П/и: “Мы веселые ребята”,<br>“Перемени предмет”.<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра: “Маланья”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Пляж”. | Степ-платформа<br>Помпоны для черлидинга<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 50<br>“Неразлучные друзья” | Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.                                                                                                                                               | Степ-платформа<br>Музыкальный центр                           |

|     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                       | <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p>Игра м/п: “День и ночь”.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление: “Распускающийся бутон”.</p>                                                                                   | Мяч                                                                          |
| Май | Занятия 51-52<br>“Неразлучные друзья” | <p>Отрабатывать движения комплекса степ-аэробики с помпоном “Неразлучные друзья” под музыку.</p> <p>Учить детей выполнять движения эмоционально.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>                                                                                                                                                                               | <p>Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”.</p> <p>Игра м/п: “День и ночь”.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра: “Белый медведь и моржи”.</p> <p>Упражнение на расслабление: “Море”.</p>  | <p>Степ-платформа</p> <p>Помпоны для черлидинга</p> <p>Музыкальный центр</p> |
|     | Занятие 53<br>“Неразлучные друзья”    | <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики “Неразлучные друзья” над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнение с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> | <p>Аэробные упражнения: «“Мостик”, “Верблюд”.</p> <p>Игра м/п: “День и ночь”.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра: “Белый медведь и моржи”.</p> <p>Упражнение на расслабление: “Море”.</p> | <p>Степ-платформа</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>Мяч</p>                    |
|     | Занятие 54<br>“Веселый тренинг”       | <p>“Веселый тренинг” на степ-платформе-знакомство с акробатическими упражнениями.</p> <p>Повторение изученных комплексов степ - аэробики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Акробатические упражнения: “Мостик”, “Верблюд”.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игровое упражнение:</p>                                                                                            | <p>Степ-платформа</p> <p>Помпоны для черлидинга</p> <p>Музыкальный центр</p> |

|  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                               |
|--|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|  |                                             | Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | “Подъемный кран”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Ветерок”.                                                                                                                  |                                                               |
|  | Занятие 55<br>“Веселый тренинг”             | Отрабатывать аэробные упражнения “Веселый тренинг” на степ платформе.<br>Повторение изученных комплексов степ – аэробики.<br>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.<br>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.<br>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.<br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”.<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение:<br>“Подъемный кран”.<br>Игра: “Скворец”.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Распускающийся бутон”.      | Степ-платформа<br>Помпоны для черлидинга<br>Музыкальный центр |
|  | Занятие 56<br>“Раз, два, три ну ка повтори” | Повторение изученных комплексов степ-аэробики.<br>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                              | Аэробные упражнения:<br>“Мостик”, “Верблюд”.<br>Игра м/п: “День и ночь”.<br>Подвижная игра: “Скворец”.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление:<br>“Распускающийся бутон”. | Степ-платформа<br>Музыкальный центр<br>Мяч                    |

## **3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия должны проводиться в светлом и просторном помещении (Спортивном зале). Открытый показ - в музыкальном зале.

Для реализации программы необходимы:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- специальный инвентарь для степ-аэробики;
- степ-платформа на каждого ребенка;
- коврики для занятий на полу;
- обручи легкие пластмассовые;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;
- мячи среднего размера по числу детей в группе;
- гимнастические палки большие и маленькие;
- скакалки.

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу:

Картотека “Игровой самомассаж” - упражнения по игровому самомассажу;

Картотека “Музыкально-ритмические игры” - подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Картотека “Разминки” - подборка разминок по теме для начала занятия;

Картотека упражнений на дыхание;

Костюмы для показательных выступлений.

## **3.3. ИНФОРМАЦИОННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

Для демонстрации иллюстративного материала по темам программы - компьютер, телевизор.

### **КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, прошедшими курсы повышения квалификации по профилю программы, владеющие основами образовательной деятельности по представленной программе направлением.

## **3.4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Арсеновская О.А. “Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду”//Волгоград 2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду “От рождения до школы”// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. “Фитнес-аэробика” // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. “Степ-аэробика не просто мода” // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. “Здоровячок” (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. “Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни” Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. “Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет” // Москва 2009г.
- 10.”Степ-данс” - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11