

Управление образования администрации
Николаевского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физкультурно-оздоровительному развитию детей №40
«Кораблик» г. Николаевск-на-Амуре, Хабаровского края

ПРИНЯТО
на педагогическом
совете
Протокол № 6 от 31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
ДС № 40 «Кораблик»
Н.В. Чиквинцева
Приказ № 39 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-Аэробика»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Автор-составитель: Ерохина
Елена Юрьевна
педагог дополнительного
образования

г. Николаевск-на-Амуре
2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Конвенцией о правах ребенка, СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 131 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»; Приказом КГАОУ ДО РМЦ № 383 П от 26.09.2019 г. об утверждении Положением о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае; Уставом МБДОУ ДС № 40 «Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края, Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ ДС № 40 «Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре.

Направление программы

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Вид деятельности: аэробика.

Программа одноуровневая, содержание и материал выстроен в соответствии со базовым уровнем сложности.

Программа направлена на совершенствование двигательных умений и навыков, повышения объема двигательной активности, укрепления здоровья в современном дошкольном учреждении.

Творческая направленность – совместное творчество педагога с детьми в разных видах деятельности на занятии, создание новых упражнений, комбинаций, названий движений.

Актуальность программы

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно

– мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по

физической культуре.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой

– укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

- Огромный интерес дошкольников к занятиям степ-аэробикой на протяжении всего учебного года.
- У детей формируется устойчивое равновесие.
- Идет развитие уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- Формируются физические качества: ловкость, быстрота, сила.
- Развивается выносливость, повышается сопротивляемость организма.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения помогают детям в формировании правильной осанки и укреплению сводов стопы, развитию двигательных способностей, достижению определенного уровня физической работоспособности.

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

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами

Отличительные особенности программы

Программа модифицированная, разработана на анализе авторских программ и методической литературы: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В. Разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. – Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка- Синтез», М., 2010г, составлена с использованием методической литературы Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.

Из данных программ и методических материалов были взяты некоторые темы, технологии и методы обучения, реализуемые в данной программе.

Уникальность программы в том, что она предполагает использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей. Использование степ-аэробики является ключевым звеном для развития всех функциональных систем организма, предполагает не только движения циклического характера с использованием степ - платформы, но и силовую гимнастику.

В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Адресат программы

Возраст: от 6 - 7 лет.

Количество учащихся: 9 - 10 человек.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Посещать занятия могут все желающие. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Сентябрь - Май	1 час	1	1	36	36

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения: очная.

Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работе детей с педагогом, а также их самостоятельной деятельности. В процессе работы кружка используются различные формы занятий: традиционные, игровые, интегрированные. Каждое занятие включает теоретическую часть и практическое выполнение задания детьми.

Виды занятий

➤ Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности

воспитанников.

➤ Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

➤ Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

➤ Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное

Цель и задачи программы

Цель – формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через занятия степ-аэробикой.

Задачи:

Предметные

➤ обучить простейшим комбинациям на степ-платформах;

➤ обучить ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;

Метапредметные

➤ развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, координационные способности.

Личностные

➤ воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

➤ воспитывать интерес к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированность, аккуратность, старательность;

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы Аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	5	1	4	Входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка	6	1	5	Опрос, наблюдение
3.	Ритмические упражнения музыкально- подвижные игры	5	1	4	Наблюдение педагога
4.	Танцевальные движения	6	1	5	Наблюдение педагога
5.	Массовые мероприятия (выступления на концертах)	6	1	5	Выступления
6.	Игроритмика	4	1	3	Наблюдение педагога

7.	Аттестация	4	1	3	Показ движений
Итого за год:		36	7	29	-

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с группой.

Теория: что такое степ-аэробика. Требования к одежде и обуви. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: Приставные шаги на степах. Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Форма организации деятельности: знакомство, беседа, показ движений.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика основных базовых шагов.

Практика: Разучивание комплекса №1. Разучивание комплекса №2,3,4,5,6,7,8.

Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.

Форма организации деятельности: инструктаж, коллективно- творческая деятельность.

Раздел 3. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры

Теория: Объяснение правил подвижной игры. Профилактика травматизма. Краткая характеристика ритмических упражнений. Пластика движения.

Практика: Выполнение ритмических упражнений под музыку.

Разучивание музыкально-подвижных игр. Игровые упражнения.

Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.

Форма организации деятельности: показ движений, инструктаж, коллективно- творческая деятельность.

Раздел 4. Танцевальные движения

Теория: Техника безопасности. Краткая характеристика танцевальных движений.

Практика: Танцевальная разминка. Танцевальные упражнения. Закрепление базовых шагов на степ-платформах. Выполнение отдельных элементов, комбинаций, включающие базовые шаги и различные перемещения на степ-платформе с движениями рук. Выполнение базовых шагов на степ-платформе под музыку.

Совершенствовать точность движений. Развивать навыки основных и танцевальных движений, которые будут использованы в танцах.

Форма организации деятельности: занятие-игра, традиционные, игровые, интегрированные занятия.

Раздел 5. Массовые мероприятия

Теория: Требования к одежде, правила поведения и техника безопасности

Практика: Выступление на празднике. Развитие пластики движения.

Форма организации деятельности: повторение и совершенствование ранее изученных движений.

Раздел 6. Аттестация

Теория: Подведение итогов.

Практика: закрепить разученные ранее упражнения, ритмические упражнения,

базовые шаги. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов(базовые шаги).

Форма организации деятельности: коллективно-творческая деятельность, подведение итогов.

Планируемые результаты

Предметные

- учащиеся будут знать простейшие комбинации на степ-платформах;
- учащиеся научатся ритмически согласованно выполнять степ - шагипод музыку;

Метапредметные

- у учащихся будут развиты двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координационные способности.

Личностные

- у учащихся будет воспитано осознанное отношение к своему здоровью;
- у учащихся будут воспитаны интерес к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированность, аккуратность, старательность;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий: Условия

реализации программы

Материально - техническое обеспечение: физкультурный зал, изготовленные степ - платформы по количеству детей, индивидуальные коврики, магнитофон, Музыкальное сопровождение (музыкальный центр), Спортивная форма, спортивная обувь, Атрибуты для сюжетных номеров.

Информационно - интерактивное обеспечение: подобрано музыкальное сопровождение на флеш-носители и дисках, разработаны картотеки;

Кадровое обеспечение:

Елена Юрьевна Ерохина-старший воспитатель, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

Формы контроля и предоставления результатов

Входящий контроль: диагностика физического развития (*приложение 5*).

Промежуточный контроль: Формы промежуточного контроля осуществляется: через открытые просмотры занятий, отзывы родителей по качеству оказания услуги, участие в спортивных конкурсах различного уровня, организация совместного спортивного развлечения с родителями, индивидуальные беседы с родителями, участие в концертных мероприятиях, диагностические карты (*приложение 2*)

Итоговый контроль: открытые занятия, выступления на праздниках, развлечениях в детском саду, участие в концертных мероприятиях ДОО, утренниках, фестивалях, конкурсных выступлениях на уровне района.

Оценочные материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического

развития ребенка, состояние его здоровья, а также развивающих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги). Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе (*приложение 1*)

Методические материалы

Программа обеспечена методическими материалами: упражнения, памятки, методические пособия.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях: Фронтальный (одновременная работа со всеми воспитанниками), Индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы), Групповой (организация работы в подгруппах, парах), Индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий), игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально ритмическая гимнастика), метод сравнения наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками, метод звуковых и пространственных ориентиров, метод наглядно слухового показа, метод активной импровизации, метод коммуникативного соревнования, метод упражнения (многократные повторения музыкально ритмических и танцевальных движений).

Способы организации занятий: словесные (устное изложение, беседа, рассказ, инструкция и т. д.), наглядные (показ физических упражнений, иллюстраций, наблюдение, показ – выполнение педагогом и др.), практические (повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой и соревновательной формах.)

Алгоритм занятия: Структура занятия условно делится на вводную, основную и заключительную части.

В вводной части занятия упражняем детей в разных видах ходьбы и бега под ритмичную музыку, включая игровые и музыкально-ритмические упражнения для общего «разогревания» организма и подготовки его к предстоящей работе.

В основной части решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, воспитания решительности, активности, разучивание общеразвивающих упражнений, выполнение основных видов движений, подвижная игра с музыкальным сопровождением

Заключительная часть занятия направлена на постепенный переход от повышенной двигательной деятельности к спокойной, используются: Игры малой подвижности, Самомассаж, Релаксационная гимнастика.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- Подготовительная часть – обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.
- Аэробная часть – комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.
- Заключительная часть – упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические

произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

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

- Принцип научности – подкрепление проводимых занятий на укрепление здоровья научно – обоснованными и практически апробированными методиками;
- Систематичности и последовательности – подача материала от простого к сложному и повторение его на последующих занятиях.
- Принцип дифференциации – адаптированность материала к возрасту детей, рациональный подбор упражнений, учет возрастных возможностей детей,
- Доступности и индивидуализации - учёт индивидуальных особенности каждого ребёнка, физических возможностей, темпа развития, гарантия положительного результата всеми детьми.
- Гуманизации – построение занятия на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- Единство воспитательных, развивающих, оздоровительных и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.
- Соблюдение повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий: планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличение объема и нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Структура занятий:

Части занятий	Направленность упражнений
1. Разминка - строевые упражнения; - логоритмика.	на осанку; - типы ходьбы; - движения рук, хлопки в такт.
2. Основная (аэробная) - базовые и основные шаги; - подвижная игра; - стретч.	- для мышц шеи - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища - для ног - для развития мышц силы - для развития гибкости - для развития ритма и такта
3. Заключительная	- на расслабление
- упражнения для расслабления; - релаксация; - дыхательные упражнения	- на дыхание

Список используемой литературы для педагогов:

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.:ТЦ Сфера, 2016
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре. -2009, № 4.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика// Теория и методика. -2002.
4. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005, № 1.
5. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003, № 2.
6. Стрельникова Н. В. Степ – Данс- шаг навстречу здоровью //Дошкольная педагогика. – 2011.

Приложение№1

Календарный учебный график

Месяц	Темы занятий	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
Сентябрь	1. Вводное занятие. Техника безопасности. 2. Что такое степ-аэробика. 3. Требования к одежде и обуви. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 4. Приставные шага на степах. 5. Базовые шаги степа. 6. Краткая характеристика основных базовых шагов.	Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.	6	Входной

Октябрь	<p>1. «Раз шажок, два шажок, будешь крепким, мой дружок!»</p> <p>2. Краткая характеристика ритмических упражнений.</p> <p>3. Ритмические упражнения под</p>	<p>Разогревание организма.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	4	Наблюдение, контроль педагога.
---------	---	--	---	--------------------------------

	<p>музыку. Стретчинг «Домик». Упражнения со степ – платформами под музыку «Чижик - пыжик».</p> <p>«Раз ступенька, два ступенька»</p> <p>4. Шаги со степа на степ. Подвижная игра «Бубен».</p>			
Ноябрь	<p>1. Разучивание комплекса №1 Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».</p> <p>2. Повторение комплекса №1. Упражнения со степ – платформами под музыку «Чижик - пыжик».</p> <p>3. Разучивание комплекса №2. Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Мишка».</p> <p>4. Упражнения на равновесие, выносливость.</p>	<p>Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.</p>	4	Наблюдение, контроль педагога.
Декабрь	<p>1. Повторение комплекса №2. Подвижная игра «Мишка». Танцевальные движения.</p>	<p>Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.</p>	6	Наблюдение, контроль педагога.

	<p>2. Краткая характеристика танцевальных движений.</p> <p>3. Танцевальная разминка.</p> <p>Разучивание танца «Соловушка».</p> <p>4. Разучивание танца «Соловушка».</p> <p>5. Требования к одежде, правила поведения на массовых праздниках.</p> <p>6. Выступление на новогоднем празднике.</p>			
Январь	<p>1. Разучивание комплекса №3.</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошади».</p> <p>2. Разучивание комплекса №4.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники».</p> <p>3. Подвижная игра «Цирковые лошади».</p>	<p>Разогревание организма.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	3	Наблюдение, контроль педагога.
Февраль	<p>1. Разучивание комплекса №5.</p> <p>Подвижная игра «Бубен».</p> <p>2. Разучивание комплекса №6.</p> <p>Подвижная игра «Иголлка, нитка и</p>	<p>Разогревание организма.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	3	Наблюдение, контроль педагога.

	стойкий оловянный солдатик». 3. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.			
Март	1. Разучивание танца «Кадриль». 2. Разучивание комплекса №7. Подвижная игра «Бубен». 3. Перестроение по кругу. 4. Выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка).	Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.	4	Наблюдение, контроль педагога.
Апрель	1. Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной». Игра – медитация «У озера». 2. Разучивание и показ танца «Барбарики». 3. Упражнения с различным подходом к платформе. «Крест»: Шаг со стеча — вперед; со стеча — назад; со стеча — вправо; со стеча — влево; руки на поясе.	Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.	3	Наблюдение, контроль педагога.

Май	<p>1. Разучивание комплекса №8. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».</p> <p>2. Аттестация «Весёлая степ-аэробика»</p> <p>3. Танец «Барбарики». Эстафета (сформированность основных элементов степ-аэробики).</p>	<p>Разогревание организма.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	3	Наблюдение, контроль педагога.
Итого:		-	36	-

ФИО ребен ка	Шаг ноги врозь, ноги вмест е	Приста вной шаг с касани ем на платфо рме или на полу	Шаг через платфо рму	Выпад ы в сторон у и назад	Пристав ные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворот ами	Шаг и на угол	Подскок и (наскок на платфор му на 1 ногу)	Шаги с подъемом на платформ у и сгибание м ноги вперед (различн ые варианты) Касание платформ ы носком свободно й ноги
1.								
2.								
3.								

1 балл - выполнение движений по показу, движения нечеткие, неуверенные, скованные;
 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, нескованные;
 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.

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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.

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

пол	6	7
-----	---	---

мальчики	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость.

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

уровни	уровни	6-7
мальчики	высокий	6 см
	средний	3-5 см
	низкий	Менее 3 см.
девочки	высокий	8 см
	средний	4-7 см
	низкий	Менее 4 см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

	пол	6	7
10м/с хода (сек)	мальчики	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с со старта	мальчики	8,4- 7,6	8,0- 7,4
	девочки	8,9 -7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

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

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, рукина пояс (сек.)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обоноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

II. Гибкость

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

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег

Приложение №5

Методические рекомендации к проведению занятий

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ- платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упоридет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичные мышцы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки ступени. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бэйсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степплатформу, левую приставить, спуститься со ступени с другой стороны, повернуться к левому краю ступени и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Этот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спинойк основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение). Овер зе топ (over the top) - Шаг через платформу.

Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с

платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе.

Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой

или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на ступ, 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 возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на ступ сохраняйте естественный наклон вперёд.
 2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
 3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
 4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
 5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
 6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
 7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
 8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.
- Техника безопасности

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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, 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 - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со

степ -

- доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

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

Приложение №6

Оценка уровня физической подготовленности детей

Сила (подъем туловища)

Оборудование: мат.

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате)

рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Выполняется за 1 минуту.

Результат: из двух попыток фиксируется лучший результат.

Результат:

Высокий 100% (3 балла) - 49

Средний 70-84% (2 балла) – 39

Низкий 50% (1 балл) – 33

Чувство ритма слышит смену музыкального

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма. Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

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

Гибкость

Оборудование: мел, линейка. .

Процедура тестирования: сидя на полу: на полу мелом наносится линия АБ, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см.

Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30 см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

Результат:

Высокий 100% (3 балла) - +11

Средний 70-84% (2 балла) – +6

Низкий 50% (1 балл) – +3

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.